MEDICII VĂ RECOMANDĂ

LEACURI LA ÎNDEMÂNĂ

Soluții simple de autoîngrijire, aprobate de medici, pentru peste 140 probleme de sănătate

Parsons/Walton/Press

Abcese și furuncule

9 sfaturi pentru a opri o infecție

Un furuncul este o infecție profundă în piele, care provoacă roșeață, durere, tumefiere și puroi. Furunculele se dezvoltă în general atunci când bacteriile numite stafilococi invadează organismul printr-o leziune deschisă a pielii, printr-o glandă sudoripară înfundată sau din cauza unui fir de păr crescut în interior. Sistemul imunitar al organismului trimite acolo celule albe (leucocite), care se adună sub formă de puroi pentru a lupta împotriva bacteriilor. Un abces plin cu puroi începe să crească sub piele, manifestându-se roșu și dureros. Uneori organismul resoarbe puroiul și furunculul se retrage; alteori, acesta se dezvoltă ajungând să arate ca un vulcan gata de erupție, pentru ca în câteva zile să dreneze și să dea înapoi.

Furunculele sunt neplăcute și dizgrațioase, iar în unele cazuri lasă în urmă cicatrice. Ocazional pot fi chiar periculoase. Dar majoritatea se pot trata fără riscuri, la domiciliu. Iată cum.

Aplicați căldură. „Aplicarea unei comprese calde este cea mai bună soluție în cazul unui furuncul", spune dermatologul Rodney Basler. Căldura va stimula furunculul să formeze un cap, să dreneze și să se vindece mai repede. La primul semn de furuncul puneți pe el o compresă de flanel umedă și caldă, timp de 20–30 de minute de 3–4 ori pe zi. În cadrul fiecărei reprize schimbați-o de câteva ori pentru a o menține caldă. Nu e ceva neobișnuit să dureze 5–7 zile până când furunculul se sparge de la sine, spune dermatologul Basler. Asigurați-vă că nimeni altcineva nu folosește respectiva bucată de flanel.

Preveniți o revenire. Este important să continuați aplicarea de comprese calde încă 3 zile după ce furunculul se sparge, spune dr. Basler. Trebuie să

LEACURI DIN CĂMARĂ

Conform tradiției, multe leacuri pentru furuncule se găsesc chiar în raftul cu legume. Următoarele remedii, recomandate de fitoterapeutul Michael Blate, constituie variații pe tema compresei calde descrise mai sus. Aceste remedii ar trebui înfășurate într-o bucată de mătase și schimbate la câteva ore. Încercați:

- o felie de roșie încălzită;
- o felie de ceapă crudă;
- usturoi zdrobit;
- frunzele exterioare ale unei verze albe;
- un pliculeț cu ceai folosit.

drenați tot puroiul din țesuturi. Acoperirea lui pentru a-l păstra curat nu aduce modificări esențiale în bine. Un plasture are mai ales rolul de a proteja îmbrăcămintea de scurgerile din furuncul.

Deschideți furunculul. Când furunculul a făcut un cap plin cu puroi, în caz că este un furuncul mic, care nu prezintă semne de infecție în răspândire, puteți să-l deschideți singur. Lăsând un furuncul să se spargă de la sine puteți avea bătaie de cap, deoarece cel mai des el se sparge în timpul somnului. Pentru a deschide un furuncul, sterilizați un ac trecându-l prin flacără, faceți o crestătură mică pe capul abcesului și comprimați-l ușor.

În timp ce unii medici se tem că această stoarcere poate trimite infecția mai profund în piele, răspândindu-se astfel prin sistemul limfatic, în realitate acest accident se întâmplă foarte rar, spune dr. Basler. „În clinică, pur și simplu îl stoarcem."

Dacă doriți, folosiți un antiseptic. Nu este neapărat necesar să tratați cu antiseptic furunculul deschis, deoarece infecția este localizată, spune dr. Basler. „Important este să mențineți drenarea."

Țineți-l localizat. Când un furuncul este în faza de drenare, mențineți curată pielea din jurul lui, spune dermatologul Adrian Connolly. Faceți duș în loc să folosiți cada, pentru a reduce riscul, fie el și rar, de răspândire a infecției în alte zone ale corpului. Iar după tratarea unui furuncul spălați-vă minuțios mâinile înainte de prepararea hranei, deoarece stafilococii pot provoca toxiinfecții alimentare.

Neteziți calea prevenirii. Dacă sunteți predispus la furunculoză, puteți reduce frecvența apariției furunculelor curățindu-vă pielea cu o substanță antiseptică, spune dr. Connolly, deoarece aceasta va împiedica dezvoltarea populației de stafilococi.

Trimiteți restul familiei la control. Uneori, furunculele recurente au ca sursă un rezervor de stafilococi, de obicei existent în nas. Aceştia pot sta la pândă, nesemnalându-şi prin nimic prezența în nasul unui membru al familiei, care poate să nu facă furuncule. Dacă vă ies furuncule repetate şi alte boli au fost excluse, cereți medicului să facă un test după ce a recoltat, cu tampoane sterile, secreție din ambele nări ale tuturor membrilor familiei.

Ignorați chisturile. Un furuncul este de obicei un chist — o formațiune neinfectată, plină cu lichid — care s-a infectat. „Zgândăritul în jurul unui chist reprezintă modalitatea cea mai sigură de a face un furuncul", spune dr. Basler. Lăsați chisturile în pace sau îndepărtați-le pe cale chirurgicală.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Unele furuncule sunt îndreptățite să primească atenția medicului. Dacă bacteriile dintr-un furuncul pătrund în fluxul sangvin, se ajunge la septicemie. Nu stoarceți furunculele din jurul gurii sau al nasului, deoarece infecția poate urca ușor la creier.

Între furunculele care ar trebui tratate de medic se numără acelea care:

- se află sub braț sau pe abdomen, îndeosebi dacă recidivează;
- apar pe sân în perioada de alăptare;
- sunt foarte sensibile sau dureroase;
- apar sub pielea groasă, cum este cea de pe spate;
- apar la o persoană foarte tânără, foarte în vârstă sau bolnavă.

Trebuie să vă prezentați la medic, spune dermantologul Rodney Basler, deoarece se poate ca infecția să se fi răspândit dacă de la furuncul pornesc vergeturi roșii, ca niște raze, sau dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: temperatură ridicată, frisoane la nivelul ganglionilor limfatici sau dacă aceștia s-au inflamat.

Persoanele suferinde de diabet sunt în mod deosebit predispuse la a face furuncule periculoase, spune dermatologul Adrian Connolly, și pot necesita antibiotice. Furunculele recurente pot, de asemenea, să reprezinte primul semn al unui diabet în evoluție sau, ocazional, al altor boli grave.

Acnee

15 remedii pentru curăţarea feţei

Acneea este foarte des întâlnită la adolescenţi — aproape 80 la sută dintre femeile şi bărbaţii tineri fac coşuri, o jumătate dintre ele într-o formă destul de gravă pentru a necesita tratament medical. Adolescenţii suferă de acnee din cauza hormonilor numiţi androgeni, care cresc cantitatea de grăsime produsă de piele şi care circulă la niveluri ridicate în sângele lor.

Dar adolescenţii nu sunt singurii afectaţi de coşuri. Femeile ale căror niveluri hormonale suferă fluctuaţii din cauza ciclului menstrual, cele care iau pilule contraceptive, femeile gravide sau cele la care se instalează menopauza, de exemplu, pot suferi şi ele de acnee.

„Femeile pot avea coşuri la vârsta de 25, de 35 de ani şi chiar la vârste mai avansate", spune dermatologul James Fulton. „Mama mea încă mai făcea bubiţe la 62 de ani."

Termenul acnee este larg şi acoperă o varietate de manifestări incluzând coşurile, punctele albe, punctele negre şi microchisturile pielii. Este o stare în care porii astupaţi ai pielii se transformă în bubiţe care uneori se inflamează.

Contrar credinţei populare, consumul de ciocolată, părul ori pielea nespălată nu provoacă erupţie acneică. De obicei, predispoziţia este ereditară. Dacă ambii părinţi au avut acnee, sunt şanse mari ca şi urmaşii lor să aibă. Dar dacă, de exemplu, aveţi o soră cu faţa imaculată, spre deosebire de câmpul de bătălie pe care îl etalaţi dvs., fenomenul se poate datora altor factori care să fi agravat erupţia acneică. Cei mai incriminaţi sunt stresul, expunerea la soare şi schimbarea anotimpurilor. Contraceptivele orale şi unele mărci de farduri pot declanşa şi ele acneea. „Femeile care au o activitate profesională sunt mai vulnerabile", spune dr. Fulton, „dacă sunt supuse stresului şi au tendinţa să se machieze excesiv."

Iată câteva sfaturi pentru a vă păstra pielea imaculată.

Schimbaţi fardurile. Dr. Fulton crede că fardurile grase provoacă apariţia bubiţelor. „Pigmenţii din fondul de ten, fardurile roşii, cremele şi loţiunile de demachiat sau hidratante de demachiat şi hidratanţii nu constituie o problemă, şi nici apa. Materia grasă este cea vinovată. Ea provine de obicei din acizi graşi, care sunt mai puternici decât acizii graşi proprii. Dacă aveţi predispoziţie la acnee, folosiţi un machiaj lipsit de materii grase."

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Un coș vizibil pe vârful nasului vă poate provoca o jenă teribilă. Dar acneea neglijată se poate transforma în ceva mult mai grav decât un cusur trecător.

Cea mai puțin problematică formă de acnee este erupția câtorva puncte albe sau negre. Totuși, la celălalt capăt al spectrului se plasează acneea care poate cauza o inflamație gravă, ce ia culoarea roșu-deschis sau purpuriu. Aceasta poate lăsa în urmă o cicatrice permanentă. Dacă sunteți îngrijorat în privința acneei, prezentați-vă la medicul de familie care fie vă recomandă un preparat pentru curățarea feței, fie vă va îndruma către un dermatolog.

Vi se poate prescrie o cremă, un gel sau o loțiune cu vitamina A, toate destinate aplicațiilor locale, sau peroxidul de benzoil care ajută la desfundarea porilor și la reducerea numărului de bacterii. Medicul poate decide și administrarea pe durată lungă a unor doze mici de antibiotice.

Citiți etichetele. Evitați produsele cosmetice care conțin lanolină, izopropil miristat, lauril-sulfat de sodiu, laureth–4 și culorile roșii D&C. Ca și materiile grase, aceste ingrediente sunt prea agresive pentru piele.

Îndepărtați machiajul peste noapte. Dr. Fulton pledează doar în favoarea apei și a săpunului. El spune că este foarte important să vă îndepărtați machiajul în profunzime, în fiecare seară, folosind un săpun neiritant și apoi clătind bine pielea cu multă apă rece.

Încercați să vă păstrați înfățișarea naturală. „Indiferent ce fard folosiți, cu cât folosiți mai puțin, cu atât mai bine", vă sfătuiește dr. Fulton.

Să fie de vină pilula contraceptivă? Pilulele contraceptive pot ameliora sau pot agrava acneea, iar aceasta izbucnește adesea la aproximativ 10 zile după oprirea pilulei. Cercetările făcute de dr. Fulton dau indicii că anumite pilule ce conțin combinații de levonorgestrel și ethinylestradiol sau de norethisteron acetat și ethinylestradiol pot agrava acneea. Dacă vă aflați în perioada pilulei și aveți o problemă cu acneea, discutați cu medicul de familie. Acesta vă poate recomanda altă marcă sau altă metodă de contracepție.

Combinația de cyproteron acetat și ethinylestradiol se găsește sub forma unui produs hormonal pentru acnee, care poate fi folosit și ca pilulă anticoncepțională. Unele femei cu acnee care doresc și contracepție pot constata că acest preparat este deosebit de indicat.

Lăsați bubițele în pace. Nu cedați tentației de a scoate coșurile sau punctele albe. „Un coș este o inflamație, și comprimându-l puteți s-o amplificați“, spune dermatologul Peter Pochi. De asemenea, puteți provoca o infecție: stoarcerea unui punct alb duce la deschiderea porului respectiv, lăsând conținutul să curgă pe piele, și în cele din urmă la apariția unui coș. Dar, spune dr. Pochi, presarea ușoară a unui coș care are un mic cap central de culoare galbenă ajută la eliberarea puroiului și poate stimula bubița să se vindece mai repede. Altminteri, nu e prea mare lucru de făcut cu un coș pentru a-i grăbi dispariția — majoritatea coșurilor durează 1–4 săptămâni, dar ele se retrag întotdeauna.

Atacați punctele negre. Un punct negru înseamnă un por complet astupat. Materia din interior are o consistență solidă și suprafața lui este lărgită. Partea închisă la culoare, punctul negru, nu este murdărie — de fapt nici dermatologii nu sunt cu adevărat siguri ce este. Dr. Pochi recomandă îndepărtarea unui punct negru prin apăsarea pielii din jur și mai spune că această manipulare nu duce la formarea de noi coșuri.

Discutați cu farmacistul. Puteți combate acneea cu produse care se vând fără rețetă. Cele mai eficiente conțin peroxid de benzoil. „Benzoilul antrenează peroxidul în por și acolo eliberează oxigenul care omoară bacteriile ce agravează acneea“, spune dr. Fulton. „În plus, benzoilul are și o acțiune inhibantă asupra celulelor ce conțin acizi grași, care irită porii.“

Produsele împotriva acneei care se vând fără rețetă se găsesc sub formă de gel, soluție sau cremă. Dr. Fulton crede că prin comparație cu o cremă pe bază de materii grase, este mai puțin probabil ca un gel pe bază de apă să irite pielea. Aplicați-l aproximativ 1 oră seara, dar îndepărtați-l prin spălare minuțioasă când mergeți la culcare, insistând asupra gâtului și a zonei din jurul ochilor.

Stopați întinderea acneei. Medicația antiacneică ar trebui aplicată pe o suprafață mai întinsă cu aproximativ un centimetru față de dimensiunile zonei afectate pentru a împiedica răspândirea acneei: acneea tinde să se întindă pe față pornind de la nas spre urechi și este necesar să tratați pielea și dincolo de zona inflamată. Din nefericire, spune dr. Fulton, nici un preparat antiacneic nu va acționa asupra coșurilor pe care deja le aveți. dar acționează ca un mijloc de prevenire a apariției lor.

Acordați o grijă suplimentară pielii uscate. Produsele antiacneice sunt livrate în diferite concentrații, dar acest specific nu pare să aibă vreun rol în

eficiența lor. Farmacologul Thomas Gossel spune că în majoritatea testărilor clinice, produsele cu concentrație mică s-au dovedit a fi mai eficiente decât cele cu concentrații mai mari. Important este să vă curățați minuțios pielea înainte de aplicarea oricărui medicament antiacneic. Deoarece pielea uscată poate fi mai sensibilă la peroxidul de benzoil, dr. Gossel recomandă să se înceapă cu produse de concentrație mai mică și să se crească treptat concentrația. Și nu vă alarmați dacă produsul provoacă înroșirea pielii: dr. Gossel spune că este o reacție normală.

Încercați ceaiul de mușețel. Mușețelul, ușor de găsit în supermarket ca și în magazinele specializate, poate să fie un aliat în lupta contra acneei, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Bând ceai de mușețel veți stimula sistemul imunitar; aplicând pe piele comprese cu ceai de mușețel răcit, veți amelio-

CUM ASCUNDE HOLLYWOODUL COȘURILE

Coșurile sunt destul de neplăcute pentru oricare dintre noi, dar ele constituie un dezastru dacă sunteți o stea de cinema. Un punct mic negru de pe frunte? Arătați-l pe marele ecran și așteptați-vă să crească până la dimensiunile unei conopide. Dar când i-ați văzut ultima oară pe Julia Roberts sau pe Colin Firth cu un coș? Oare celebritățile nu au coșuri? „Bineînțeles că au", spune Maurice Stein, un adevărat artist în tainele machiajului la Hollywood. „Ce-i deosebește de alții este faptul că ei nu pot să-și lase la vedere coșurile și alte cusururi."

Stein se ocupă de mai bine de 30 de ani de machiaj la studiourile Hollywood. Aici există câteva tehnici pe care Stein le-a aplicat „celor mai costisitoare fețe din lume".

Mersul sub acoperire. „Vă puteți retușa în totalitate diferențele de culoare indiferent dacă este vorba de roz, roșu sau purpuriu, cu condiția să găsiți un fond de ten cu o concentrație mare de pigment", spune Stein. Concentrația normală a celor mai multe fonduri de ten este între 12 și 15 la sută. Dacă doar privind un produs nu puteți aprecia concentrația lui reală de pigment, o puteți face prin prelevarea unei probe. Sfatul lui Stein este să „luați o picătură și să o întindeți bine pe piele. Dacă produsul este atât de dens încât pielea nu se mai vede, atunci veți ști că nivelul de pigment este ridicat și veți obține cu el o bună acoperire a imperfecțiunilor."

Încercați tehnica de machiaj a vedetelor. „Când acopăr un coș de pe fața unui artist, folosesc două straturi de fond de ten despărțite printr-un strat generos de pudră transparentă", spune Stein. „Aceasta ajută la fixarea fiecărui strat."

ra starea pielii și a porilor. „Două cești de ceai de mușețel băute zilnic și spălarea feței dimineața și seara cu același ceai aduc o semnificativă modificare în bine a situației", spune dr. Schar.

Evitați soarele. Deoarece medicația antiacneică poate provoca reacții adverse prin expunerea la soare, dr. Gossel recomandă limitarea acesteia la minimum.

Nu asociați mai multe tratamente. Dacă ați folosit un produs antiacneic care se vinde fără rețetă, menționați aceasta medicului în caz că el însuși vă prescrie un asemenea medicament. Peroxidul de benzoil face parte din aceeași familie cu substanțe ca isotretinoinul și alți derivați de vitamina A, spune dr. Gossel, și nu se recomandă folosirea lor concomitentă.

Acnee rozacee

14 modalități de reducere a roșeții

Acneea rozacee este o afecțiune frecventă a pielii, care provoacă în jurul nasului și bărbiei o roșeață asemănătoare urticariei. Acneea rozacee începe cu o înroșire simplă, poate prelungită, a feței. Poate fi declanșată de consumarea anumitor alimente precum cele condimentate sau citricele, alcoolul sau băuturile fierbinți, stres, exerciții fizice prea intense, vânt, ploaie, raze solare, umiditate excesivă sau uscăciune excesivă a aerului, simpla conversație cu anumite persoane, dusă cu gândul că veți roși — sau nimic ce ar putea fi incriminat.

După un timp, persoanele afectate pot dezvolta vinișoare sau leziuni asemănătoare acneei, umflături roșii, care se permanentizează și conduc la roșeața feței iar la bărbați, la mărirea și deformarea nasului. În unele cazuri ochii par apoși sau injectați.

Nu se cunoaște cauza acneei rozacee, oricine o poate face, deși este mai frecventă la persoanele cu pielea deschisă la culoare. Nu este contagioasă. Afecțiunea este confundată adesea cu acneea obișnuită sau cu o alergie. Deoarece factorii declanșatori și opțiunile de tratament sunt foarte variate, o mare importanță au diagnosticul timpuriu și schimbarea stilului de viață pentru a ține afecțiunea sub control. Scopul principal

este de a identifica ce factori declanşează puseele şi pe cât posibil de a-i evita.

EVITAREA FACTORILOR DECLANŞATORI

Ca regulă generală, orice provoacă roşeaţă la o persoană cu acnee rozacee poate declanşa şi un puseu. Printre cei mai frecvenţi factori declanşatori se numără alcoolul, căldura, băuturile fierbinţi, mâncărurile picante, cofeina, stresul şi expunerea la soare. Pentru a evita un puseu, faceţi următoarele schimbări în viaţa dvs.

Folosiţi o cremă cu factor de protecţie solară. Aceste creme sunt utile pentru ameliorarea acneei rozacee. Folosiţi o cremă de bună calitate de fiecare dată când ieşiţi în aer liber o perioadă mai îndelungată, spune dermatologul Ralph Daniel.

Dermatologul Dee Anna Glaser recomandă folosirea unei creme cu spectru solar larg, cu factor de protecţie (SPF) de minim 15 pentru faţă şi zona din jurul ochilor. Vă va proteja de UVA şi UVB în acelaşi timp.

Purtaţi pălărie. Dacă mergeţi la plajă, purtaţi o pălărie cu bor lat de cel puţin 10 cm pentru a vă feri faţa şi gâtul de soare, spune dr. Glaser.

Urmăriţi umbra. Vara, reduceţi la minimum expunerea la soare, spune dr. Daniel. Indiferent dacă vă aflaţi la plajă sau în grădină, protejaţi-vă sub o umbrelă mare.

Atenţie la consumul de alcool. Băuturile alcoolice pot provoca pusee de acnee rozacee. Folosiţi-vă bunul-simţ — dacă alcoolul vă agravează suferinţa — şi reduceţi consumul sau evitaţi-l complet, spune dr. Daniel.

Lăsaţi băuturile fierbinţi să se răcească. O ceaşcă de cafea fierbinte poate fi o problemă pentru unele persoane cu acnee rozacee, deoarece băuturile fierbinţi pot provoca înroşirea feţei. Răcirea cât de puţin a băuturii dvs. poate fi suficientă pentru a vă bucura în continuare de cafea sau de ceai.

Atenţie la ce mâncaţi. Mâncărurile condimentate sunt un factor declanşator banal al acneei rozacee. Dacă mâncărurile condimentate vă înrăutăţesc acneea, atunci reduceţi-le sau eliminaţi-le, spune dr. Daniel. Alte alimente interzise sunt vinetele, avocado, brânza, ciocolata, citricele, fasolea verde, ficatul, sosul de soia, spanacul, vanilia, oţetul, drojdia şi iaurtul.

Aditivii alimentari sunt şi ei responsabili de acneea rozacee. Glutamatul monosodic (GMS), un ameliorator de aromă, poate provoca uneori aşa-numitul sindrom de restaurant chinezesc, cu palpitaţii, dureri de cap şi roşeaţă a feţei, manifestări ce pot fi remarcate mai ales la persoanele afectate de acnee rozacee. Conservanţii alimentari ca nitraţii şi sulfiţii, care se găsesc mai ales în carnea afumată şi alcool, de asemenea pot declanşa aceste simptome.

Ţineţi un jurnal în care notaţi tot ce mâncaţi şi cum vă afectează fiecare aliment acneea rozacee, sugerează dr. Glaser, şi modificaţi-vă dieta în funcţie de el.

Evitaţi exerciţiile fizice intense. Exerciţiile fizice sunt o parte importantă a unui stil de viaţă sănătos, dar în exces pot declanşa pusee de acnee rozacee, spune dr. Glaser. Este mai bine să faceţi exerciţii de 3 ori pe zi câte 15 minute, decât 45 deodată. Aceasta vă va împiedica să vă supraîncălziţi. Vara, faceţi exerciţii într-o cameră cu aer condiţionat sau seara, când soarele e mai puţin puternic.

Răcoriţi-vă. Când faceţi exerciţii fizice, beţi lichide reci sau sugeţi cuburi de gheaţă pentru a nu vă supraîncălzi; păstraţi o sticlă de apă rece la îndemână când faceţi sport şi beţi cu regularitate din ea.

Renunţaţi la saună şi la băi fierbinţi. Căldura din baie sau din saună vă poate agrava afecţiunea, spune dermatologul Larry Millikan.

Fiţi delicaţi când vă spălaţi. Începeţi fiecare zi cu o curăţare completă, însă blândă a feţei, spune dr. Millikan. Gândiţi-vă! Persoanele cu acnee rozacee au probleme când încep să folosească săpunuri scumpe, parfumate sau săpunuri

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Dacă sunteţi convins că aveţi simptome timpurii ale acneei rozacee, este bine să mergeţi la medic. El vă va prescrie, probabil, medicamente pentru această afecţiune, cel mai frecvent o loţiune cu antibiotic. Odată acneea sub control, o tabletă de 2–3 ori pe săptămână sunt suficiente.

Medicul de familie vă poate trimite la un dermatolog care să vă revizuiască tratamentul şi să vă dea sfaturi şi despre cum să vă curăţaţi corect faţa şi să vă îngrijiţi pielea, cum să identificaţi ce anume vă declanşează puseele şi cum să le evitaţi, ca şi sfaturi despre cel mai bun machiaj pentru a acoperi roşeaţa. Cu cât primiţi mai repede aceste informaţii, cu atât mai bine.

abrazive. Aplicați pe față, cu vârfurile degetelor, o loțiune de curățare. Apoi clătiți fața cu apă călduță, nu fierbinte, spune dr. Daniel. Așteptați câteva minute să se usuce înainte de a aplica orice medicamente de uz topic sau produse de îngrijire a pielii. Lăsați medicamentele să intre bine în piele cam 5–10 minute înainte de a întinde crema hidratantă sau machiajul. Repetați operația seara.

Evitați produsele agresive de îngrijire a pielii. Ignorați produsele care conțin alcool sau alte substanțe iritante, care pot provoca senzația de arsură sau roșeață.

SFATURI PENTRU CREȘTEREA RESPECTULUI DE SINE

Roșeața, petele și inflamațiile provocate de acneea rozacee pot avea un efect psihologic negativ. Iată câteva sfaturi pentru a depăși această situație.

Explicați-le celorlalți. Dacă în timpul unui puseu sunteți ținta privirilor și a comentariilor, schimbați această situație neplăcută în una educativă, discutând deschis despre acneea dvs.

Purtați haine adecvate. Evitați culoarea roșie sau combinația alb cu negru, care v-ar accentua roșeața. În schimb, alegeți culori blânde ca albastru, galben, kaki sau culori neutre.

Machiați-vă simplu și natural. Aplicați un corector contrastant, de obicei în gama verde, pentru a neutraliza nuanța de roșu a acneei rozacee. Apoi aplicați un fond de ten de bună calitate în nuanța potrivită. Continuați cu o pudră pentru a finisa și a face petele sau zonele roșii mai puțin evidente.

Acufene

21 de modalități de a combate zgomotul din urechi

Zgomotul lumii moderne este deosebit de agresiv, însă persoanele suferind de acufene suportă și chinul unor zgomote pe care le aud în propriile capete. Această afecțiune extrem de deranjantă îi face pe oameni să audă pocnituri, uruituri, țiuituri sau bâzâituri, care de fapt nu există în mediul extern.

Medicii și audiologii consideră că acufenele (tinnitus) sunt produse de lezarea perilor microscopici din celulele auditive ale urechii interne. Cauza principală a acufenelor este expunerea prelungită la muzică hard și la alte zgomote puternice. Au fost asociate și cu pierderea auzului, probleme circulatorii și cu probleme ale urechii medii. Acufenele sunt însoțite adesea de o sensibilitate crescută la sunete, numită hiperacuzie.

Există ideea preconcepută, larg răspândită, că acufenele sunt limitate doar la vârsta a treia, însă studiile au arătat că pot surveni la orice vârstă, chiar și la copiii mici. Acufenele de severitate minoră sunt o suferință destul de obișnuită. Abordarea terapeutică principală este ajutarea persoanelor să facă față zgomotului interior persistent și să-l împiedice să devină mai agresiv. Iată ce vă sfătuiesc medicii.

Evitați zgomotele puternice. Ferăstraiele mecanice, motoarele de mare putere și muzica asurzitoare din cluburile dance și rock sunt doar câțiva factori care pot vătăma celulele auditive și înrăutăți acufenele.

„Dacă stați la 2 m de cineva și trebuie să ridicați vocea ca să vă faceți auzit, probabil că zgomotul din jur este prea puternic", spune chirurgul ORL Douglas Mattox.

Reduceți gălăgia. Milioane de tineri par să fie la club oriunde s-ar găsi — explozia de sisteme stereo personale și a sistemelor audio de mare putere din automobile amenință cu o epidemie generațională de surditate și acufene premature, spune medicul de familie Stephen Amiel. „Am așteptat adesea la stop, iar mașina mea se clătina literalmente de zgomotul ce venea din mașina din spatele meu. M-am cutremurat — la propriu — cu gândul la ceea ce le putea provoca zgomotul urechilor persoanelor din jur." Sistemele stereo personale cu căști sunt la fel de dăunătoare. „Reducerea volumului vouă vă va salva urechile, iar babalâcilor încuiați (ca mine) din preajma voastră, sănătatea."

Cumpărați-vă dopuri pentru urechi. Când știți că veți fi expuși la zgomote asurzitoare — de la o clădire în construcție, de exemplu — cumpărați-vă dopuri pentru urechi. Cele disponibile în farmacii sunt eficiente, însă mai bune sunt cele comercializate în magazinele de muzică: vă permit să auziți clar muzica sau vocile, dar la un volum mult mai redus, spune cercetătorul în audiologie Marshall Chasin.

„Dopurile pe care le cumpărați fără prescripție nu se potrivesc niciodată cum trebuie", adaugă Chasin. „Dopurile adaptate clientului, care se potrivesc perfect urechilor, sunt mult mai bune. Se potrivesc ca o pereche bună

de pantofi — probabil că nici nu vă veți da seama că le purtați." Sunt disponibile mai multe tipuri, în funcție de utilizatori: muzicienii, pasionații de tir, piloții sau partenerii unor persoane care sforăie au nevoie de tipuri diferite de dopuri. Aceste dopuri adaptate clientului sunt disponibile în unele magazine cu tehnică medicală.

Sau purtați apărători de urechi. Dacă vă displace senzația produsă de dopurile de urechi, căutați la magazinele cu tehnică medicală manșoane umplute cu spumă polimerică, asemănătoare căștilor audio, și care funcționează ca un înveliș protector al urechilor. „S-ar putea să vă fie cald din cauza lor sau să transpirați, însă sunt foarte eficiente", spune dr. Mattox. Probabil că nu le veți purta în public — să zicem la un concert al lui Robbie Williams —, dar sunt utile când veți folosi bormașina pentru a monta rafturi. Dacă locul de muncă implică utilizarea frecventă a uneltelor electrice sau a mașinilor grele, angajatorul ar trebui să vă asigure apărători de urechi, dar nu mai depinde de el dacă le veți purta sau nu.

Fredonați pentru a îndepărta zgomotul. Una dintre primele lecții pe care le învață bateriștii este că fredonarea câteva secunde, pe durata părții celei mai zgomotoase a cântecului, ajută la acoperirea sunetului asurzitor al talgerelor. Puteți folosi același truc atunci când anticipați iminența unui zgomot puternic — un șofer care își încearcă ambreiajul, de exemplu, sau o sculă electrică în acțiune.

Fredonatul activează un mușchi din urechea internă, care face oscioarele să se apropie, barând penetrarea anumitor unde sonore, spune Chasin. „În termeni evolutivi, mușchiul poate împiedica vocile noastre să se audă prea tare", explică el. Și astfel vă protejează de acufene, deoarece expunerea prelungită la zgomote puternice este una dintre cauzele acufenelor.

Lăsați-vă părul să crească. „Dacă aveți un păr bogat, o tunsoare cu el peste urechi vă oferă o protecție de 3–4 decibeli", spune Chasin. „Poate părea nesemnificativ, însă reducerea sunetului cu 3 decibeli înseamnă că puteți fi expus aceluiași zgomot un timp dublu, fără a fi vătămat." Soluția aceasta poate opri înrăutățirea acufenelor și probabil că a salvat mulți interpreți de rock de la probleme mai grave.

Odihniți-vă urechile. Teoretic, și numai un singur sunet de intensitate ridicată ar putea să producă acufene, însă mai degrabă zgomotele intense persistente sunt problema. Este foarte important să vă lăsați urechile să se „odihnească" vreo 16 ore după expunerea la sunete de intensitate mare.

Dacă v-ați petrecut dimineața dând cu aspiratorul, de exemplu, nu mai porniți după-amiaza mașina de tuns iarba, spune Chasin.

Folosiți aparate auditive dacă este necesar. Aproximativ 90 la sută dintre persoanele cu acufene severe prezintă un grad avansat de pierdere a auzului. Utilizarea unui aparat auditiv contribuie adesea la rezolvarea ambelor probleme în același timp.

„Cât timp calea auditivă este ocupată de sunete externe, este mai puțin probabil să auziți acufenele", explică Dhyan Cassie, audiolog. Cereți medicului o recomandare în vederea obținerii aparatului.

Dormiți cu zgomot de fond. Noaptea, acufenele nu sunt atât de intense pe cât par în liniștea relativă din jur. Crearea unui zgomot de fond discret — bâzâitul radioului între posturi sau fâșâitul unui ventilator, de exemplu — contribuie la mascarea acufenelor și vă fac odihna mai ușoară, spune dr. Cassie.

Purtați un generator de sunet. Disponibil în cabinetele de audiologie, generatorul de sunet este un dispozitiv auditiv care generează în ureche sunete de intensitate joasă. „Cât timp calea auditivă este ocupată, creierul nu se mai poate concentra asupra zgomotului de acufene, și în cele din urmă va învăța să le ignore", explică dr. Cassie.

Încercați să „reeducați" acufenele. Unele studii arată că la persoanele afectate de acufene expuse la sunete de intensitate mică — zumzetul unui

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Distrageți-vă singuri atenția. Poate fi dificil să ignorați acufenele, dar merită efortul. Cu cât vă concentrați mai mult asupra sunetelor, cu atât este mai probabil să se dezvolte în creier noi căi neuronale care să vă facă ascultarea mai eficientă. Cu alte cuvinte, veți sfârși prin a auzi sunetele deranjante și mai bine, spune orelistul Douglas Mattox.

„Este important să țineți sistemul auditiv ocupat cu alte lucruri", vă sfătuiește dr. Mattox. „Când lucrați sau faceți alte activități în deplină liniște, este bine să creați un zgomot de fond ușor, ca susurul unei ape curgătoare sau zumzăitul unui generator de sunet nu prea sofisticat." O soluție și mai simplă ar fi să deschideți aparatul de radio, păstrând volumul discret. E vorba de sunete blânde, care să nu vă solicite atenția sau să vă distragă.

generator este suficient de intens pentru a masca acufenele — zgomotul interior se poate diminua sau dispărea. „După câteva luni veți constata că volumul sunetului necesar pentru a masca acufenele este din ce în ce mai mic", spune Chasin.

Atenție la dietă. La unele persoane, vinul roșu, ciocolata și alte produse rafinat procesate, care conțin produși chimici numiți sulfiți, pot agrava acufenele, spune Chasin.

Mâncați mai puțină sare. Uneori, acufenele apar ca urmare a sindromului Ménière, o afecțiune provocată de excesul de lichid în ureche, și care dă surditate și vertij. Persoanele afectate de această boală trebuie să-și limiteze consumul de sare și de alimente gata preparate. Diagnosticul de sindrom Ménière trebuie pus de medicul de familie sau de medicul specialist.

Eliminați cofeina. Dacă beți multă cafea, ceai sau cola, s-ar putea să aveți acufene de intensitate mare, deoarece cofeina contractă vasele de sânge și crește temporar presiunea sangvină, stimulând intensificarea acufenelor. Renunțarea la cofeină nu elimină problema, dar o poate ameliora, spune dr. Mattox.

Nu fumați. Nicotina din țigarete și trabuce are același efect ca și cofeina: contractă vasele de sânge și agravează acufenele.

Verificați-vă medicația. Anumite medicamente, printre care aspirina, unele diuretice și antibioticele de tipul gentamicinei, pot fi sursă de acufene. Nu opriți administrarea lor fără avizul medicului.

Mergeți la stomatolog. Acufenele pot apărea și în urma unor afecțiuni ale articulației temporomandibulare (ATM). Faceți o vizită la stomatolog sau la medicul de familie dacă sunteți convins că ATM este responsabilă și dacă ați încercat fără succes remedii naturale pentru aceste probleme.

Reduceți zgomotul cu ulei pentru bebeluși. Ceara din urechi poate diminua auzul și accentua acufenele. O soluție în acest caz ar fi aplicarea câtorva picături de ulei pentru bebeluși în ureche cu un bețișor vătuit 1–2 ori pe zi, timp de câteva zile.

Odată ceara muiată, introduceți ușor apă caldă în canalul auditiv cu ajutorul unei seringi. Repetând această operație de câteva ori, din canalul auditiv va fi îndepărtat excesul de ceară. Picăturile de urechi pe bază de bicar-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Acufenele sunt arareori semne ale unei boli grave, însă ar fi oportun să faceți un control medical dacă aveți fie și cea mai mică suspiciune. Puteți avea dopuri de ceară, anemie, hipertensiune, măsele de minte cu probleme, sindrom Ménière sau (foarte rar) o tumoră tratabilă a nervului auditiv. Acufenele persistente care succedă o leziune în zona capului sau o leziune provocată de expunerea la sunete prea înalte trebuie și ele controlate de medic. Chiar dacă nu există o cauză evidentă a acufenelor, o trimitere la un specialist în această problemă vă înlesnește accesul la o terapie audiologică profesionistă, unde puteți găsi sfaturi și susținere, terapie cognitiv-comportamentală (TCC) pentru a învăța să trăiți cu acufenele, sau metode pentru a le masca.

Medicația poate ajuta uneori un sindrom Ménière, deși în ansamblu medicamentele au efecte reduse în tratamentul acufenelor.

bonat de sodiu, disponibile în farmacii, sunt o alternativă bună la metoda prezentată mai sus.

Notă: Înainte de a vă spăla canalul auditiv, cereți o consultație medicului de familie. În spatele dopului de ceară s-ar putea afla o ruptură de timpan.

Practicați controlul stresului. „Oamenii simt stresul în zona cea mai vulnerabilă a corpului“, spune dr. Cassie. „Dacă aveți deja acufene, nivelurile mari de stres le vor face, probabil, să pară și mai intense.“

Există câteva moduri de a controla stresul. Unele persoane fac sport, altele meditează, fac yoga sau își petrec după-amiezele la cinematograf.

Agresivitate la volan

16 sfaturi pentru o conduită auto mai puțin riscantă

Conform statisticilor oficiale, șoferii din Marea Britanie își pierd controlul mai repede decât alți șoferi din Europa. Aceleași statistici afirmă că în timp ce olandezii și germanii se angajează în depășirea cozilor, iar italienii pornesc să înjure și să vocifereze, șoferii britanici recurg mai degrabă la comportamente periculoase, ca ieșirea cu mașina în afara drumului sau atacarea altor șoferi.

Cele mai multe persoane nu participă serios la „furia șoselelor“, spune psihologul Leon James, însă toți suntem șoferi agresivi. Învățăm atitudinile competitive și agresive la volan de la părinții noștri sau din filme. Când începem să șofăm, atitudinile acestea sunt deja fixate.

Câteva dintre „simptomele“ șofatului agresiv: senzația că suntem stresați la volan, înjurăturile, viteza, țipetele sau claxonatul prelungit, gesturi insultătoare și obscene, depășirea cozilor, depășirea bruscă a celorlalți, complacerea în fantasme violente sau sentimente de furie, intrare în competiție sau impulsul de a conduce periculos.

Anonimatul contribuie mult la această situație, spune psihologul Arnold Nerenberg. În mașină tindem să ne dezumanizăm pe noi înșine și pe ceilalți. „Nu ne gândim: iată un om exact ca mine, cu temeri, aspirații, dragoste sau vulnerabilități. E un nemernic care m-a luat și îi arăt eu lui.“ Dar nimeni nu se gândește că aici ar putea fi un preț de plătit. Un șofer care provoacă o tamponare, rănirea sau moartea cuiva este un potențial client al tribunalului sau și mai rău.

Iată câteva trucuri furnizate de specialiști pentru a vă relaxa la volan, ca și câteva moduri de a evita șoferii agresivi sau furioși.

Acordați-vă mai mult timp. Adesea parcă avem o bombă cu ceas în spate chiar înainte de a ne urca în mașină, când ne grăbim să ajungem la o întâlnire sau să luăm copiii acasă, să prindem avionul sau să nu pierdem începutul unui spectacol. Am țipat deja la copii, ne-am certat cu partenerul și am ratat micul dejun. Un ambuteiaj, o întoarcere proastă, roșu la semafor sau lucrări la carosabil, toate înseamnă că vom întârzia — stresul fierbe în noi și suntem gata să facem moarte de om. Mai bine croiți un plan: gândiți-vă cât de lung este drumul care vă așteaptă, anticipați posibile întârzieri, planificați-vă traseul și, dacă este necesar, avertizați-vă familia că filmul începe cu 20 de minute înainte de ora anunțată.

Dați o mână de ajutor. În loc să intrați în competiție cu ceilalți șoferi, ajutați-i, spune dr. James. „Dacă vor să intre pe banda de viteză, faceți loc. Dacă vor să vă depășească, dați-vă la o parte și lăsați-i“, spune el. „Dacă sunteți un șofer amabil, nu numai că stresul se risipește, dar veți începe să vă bucurați de trafic.“

Conduceți pe banda de viteză redusă. „Încercați să trăiți pe banda din dreapta“, vă sugerează dr. James. Oamenii evită de obicei banda pentru viteza redusă, pentru că nu vor să piardă timp. Însă conducând pe banda lentă, veți reuși să țineți pasul cu șoferii mai puțin agresivi și veți descoperi că, în fond, nu mergeți chiar atât de încet.

Controlați-vă. Nu-i lăsați pe ceilalți șoferi să vă controleze, spune dr. Nerenberg. El îi întreabă pe șoferii agresivi: „Vrei să lași controlul celor pe care lumea îi numește idioți?" Pierderea calmului nu este decât cedarea controlului.

Ascultați-vă pasagerii. „Șoferii aflați pe locurile din spate au o reputație proastă", spune Diane Nahl, cercetătoare în problema agresivității la volan, „dar s-ar putea să aibă ceva de spus." Așa că ascultați plângerile partenerului, ale copiilor și ale altor tovarăși de călătorie.

Fiți responsabili față de pasageri. Șoferii se simt adesea ca și cum ar fi căpitanul corăbiei. Controlează temperatura, radioul și viteza. Încercați să vă întrebați ce le-ar plăcea pasagerilor. Ei vă vor aprecia grija, iar dvs. vă veți simți mai bine în propria piele și mai calm la volan.

Fiți nebunatici. Vă simțiți tensionat la volan? Încercați să imitați animale, mașini sau orice vi se pare amuzant. „Râsul nu numai că vă întrerupe gândirea negativă sau furia, dar împrăștie și stresul", spune dr. Nahl.

Simțiți-vă bine. Luați-vă mintea de la condus, fără a vă lua ochii de la drum: ascultați muzică liniștitoare sau pe care o puteți fredona, o casetă cu cartea sau comedia favorită; antrenați-vă familia la un concurs.

Luați o pauză. Șofatul este obositor și stresant. Dacă vă lipsește capacitatea de concentrare la drum lung sau sunteți obosit, capacitatea de anticipare a evenimentelor neașteptate și timpul de reacție sunt afectate. O mică scăpare, care vă poate aparține, are urmări îngrozitoare. Dar frica trece adesea

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Recunoașteți-vă agresivitatea. Oamenilor nu le este ușor să facă asta, spune dr. Diane Nahl. Cei care suferă de agresivitate la volan se concentrează de cele mai multe ori asupra altora — asupra celor aflați de cealaltă parte a parbrizului, spune ea. „Foarte rar ne preocupă propriul nostru comportament."

O modalitate de a face asta este să vorbiți la volan. „Când gândești cu voce tare în timp ce conduci te concentrezi mai mult pe tine însuți", spune ea.

Este și mai bine să vă înregistrați în timpul condusului și să ascultați caseta mai târziu. Cercetările arată că oamenii sunt adesea surprinși de ceea ce au spus.

Sau puteți păstra în mașină un carnețel. Când ajungeți la destinație, scrieți în el ideile și sentimentele pe care vi le inspiră condusul. Observațiile făcute vă pot face o imagine care să vă ajute să schimbați tiparele de agresivitate.

în mânie. Adrenalina eliberată ca răspuns la un şoc este parte a mecanismului de supravieţuire: frică, fugă, luptă. Nu conduceţi când sunteţi prea obosit şi, bineînţeles, nici când aţi băut peste măsură; la drumurile lungi opriţi cu regularitate pentru a vă dezmorţi picioarele, să luaţi puţin aer proaspăt şi, dacă este necesar, să trageţi un pui de somn.

Iertaţi şi uitaţi. Dacă aţi fost victima unui şofer agresiv, amintiţi-vă că răzbunarea nu merită efortul. Gândiţi-vă la toţi cei care aşteaptă să vă întoarceţi acasă întreg şi sănătos. „Nu faceţi nimic din ce v-ar putea pune în pericol viaţa proprie sau pe a altcuiva“, spune dr. James.

Claxonaţi paşnic. „Chiar şi claxonatul a devenit periculos“, spune dr. Nahl. „Oamenii claxonează adesea în semn de insultă.“ Aşa că atenţie când, unde şi de ce apăsaţi pe claxon.

Nu riscaţi. Evitaţi confruntările. Să nu „spargeţi“ coada niciodată şi să nu priviţi în ochi vreun şofer furios. Nu coborâţi din maşină şi nu provocaţi o confruntare. Schimbaţi drumul spre casă sau serviciu dacă cineva vă urmăreşte. „Nu furnizaţi nici o informaţie despre dvs.“, spune dr. Nerenberg. Dacă simţiţi că vi se face frică sau că sunteţi ameninţat, luaţi-o spre o destinaţie sigură, cum ar fi o secţie de poliţie sau de pompieri.

Vorbiţi despre aceasta. Provocaţi cu regularitate mici conversaţii aparent banale cu ceilalţi membri ai familiei, mai ales dacă aveţi copii adolescenţi, şi vorbiţi despre siguranţa la volan, spune dr. Nahl. Cereţi înţelegere pentru maniera personală de condus, permiteţi-le celorlalţi din familie să discute deschis despre obiceiurile sau problemele şofatului, şi analizaţi potenţiale scenarii şi moduri de acţiune.

Educaţi-vă copiii. Bebeluşii şi copiii mici învaţă multe stând pe locurile destinate lor în maşină. „Numim aceasta creşa agresivităţii la volan“, spune dr. Nahl. Înainte chiar de a învăţa să vorbească, copiii asimilează atitudinile adulţilor la volan. Ei sunt martori la ţipete, înjurături, gesticulaţie.

Aşa că învăţaţi să răsturnaţi aceste acţiuni spre favorabil. Spuneţi ceva de genul „mămica a fost rea pentru că a ţipat la acel om. Nu ar fi trebuit să facă asta.“ De asemenea, cereţi ajutorul copiilor. Ei v-ar putea aminti să vă puneţi centura de siguranţă, de exemplu. Mulţumiţi-le şi încurajaţi-i. „Veţi crea o cu totul altă cultură în maşina personală“, spune dr. Nahl. Aceasta poate fi utilă pe termen lung, iar copiii vor fi mai puţin agresivi când le va veni *lor* rândul să se suie la volan.

Alăptare

18 idei pentru o alăptare fără probleme

Alăptarea constituie o cale minunată de a realiza o legătură între mamă şi copil, iar laptele matern este alimentul aproape perfect existent în natură. El nu numai că are în compoziţie toţi nutrienţii necesari dezvoltării copilului, dar ajută şi la protejarea lui de infecţii. Într-atât de mult, încât medicii susţin acum că până la vârsta de 6 luni copiii ar trebui hrăniţi doar cu lapte de sân.

Unele studii arată că alăptarea diminuează în mod semnificativ riscul deranjamentelor stomacale şi al pneumoniei în primul an de viaţă al copilului, precum şi riscul alergiilor, infecţiilor urechii şi al altor boli chiar dincolo de această perioadă.

La mai puţin de 1 oră după naştere, din punct de vedere fizic, un copil născut la termen este capabil să sugă. Cu puţin exerciţiu şi uneori cu un pic de ajutor, atât mama, cât şi copilul pot deprinde străvechea artă a hrănirii la sân.

Alăptarea devine uşoară de îndată ce ştii cum s-o faci, spune specialista în problemele alăptării Julie Stock. Şi adesea este mai uşoară decât folosirea biberoanelor. De exemplu, când hrăniţi copilul mai des decât o faceţi cu lapte pentru sugari, nu mai trebuie să găsiţi un anume tip de lapte şi nici să pregătiţi biberoane. Şi chiar dacă aţi plecat de acasă fără trusa copilului, cel puţin aveţi laptele la îndemână.

Iată ce vă sfătuiesc specialiştii pentru a realiza o alăptare fără probleme.

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Dacă simţiţi sânul dureros şi inflamat, dacă aveţi febră sau simptome asemănătoare celor de gripă, prezentaţi-vă la medic. Se poate să fie vorba de o mastită, adică o infecţie a sânului.

De obicei, mastita este tratată cu antibiotice. Dacă medicul vi le prescrie, urmaţi tratamentul complet, chiar dacă simptomele au dispărut, pentru a preveni infecţiile recurente.

Între timp, puteţi grăbi vindecarea de la sine cu repaus la pat, bând multe lichide limpezi şi alăptându-vă bebeluşul mai frecvent, spune Carolyn Rawlins, obstetriciană şi specialistă în problemele alăptării. Nu opriţi hrănirea naturală a bebeluşului. Laptele nu este infectat, iar dacă opriţi alăptarea în perioada cât aveţi mastită, puteţi să faceţi un abces al sânului.

Puneți bazele aprovizionării cu lapte matern. Pentru a-l obișnui pe copil cu hrănitul la sân și pentru a vă asigura rezerva de lapte matern, încercați să evitați biberonul fie și pentru a-i da bebelușului lapte matern stors din sân. Sfatul este valabil pentru primele 3–4 săptămâni. De asemenea, nu-i dați bebelușului o suzetă înainte ca acesta să-și fi creat un reflex puternic pentru supt.

Respectați-vă trupul. „Nu este necesar ca o mamă care alăptează să sufere durere de sâni în timpul suptului“, spune Julie Stock. Dacă aveți dureri, cereți ajutorul unei moașe, unei asistente medicale sau unui consilier pe probleme de alăptare.

Gura larg deschisă. Asigurați-vă că bebelușul are gura deschisă înainte de a-l atinge de sân; el ar trebui să se agațe de mamelon astfel încât cel puțin pe o rază de 2 cm areola să se afle în gura lui.

Lăsați bebelușul la același sân atâta vreme cât el suge efectiv, ceea ce înseamnă să înghită la fiecare sorbitură sau la două sorbituri. Dacă îl vedeți că dă semne să adoarmă, treziți-l, obligați-l să eructeze și schimbați-l la sânul celălalt. Lăsați-l să sugă la acest sân atât cât dorește. În general, timpul de hrănire la sân este de 20–30 de minute, spune Julie Stock.

Alimentați-l la ambii sâni în timpul fiecărei mese. Hrăniți-l la un sân până pare să-și piardă interesul, recomandă specialista în alăptare Julie Stock. Apoi oferiți-i celălalt sân. La următoarea masă începeți cu sânul cu care ați încheiat masa anterioară. Pentru a evita confuziile, prindeți un ac de siguranță pe sutien în partea cu care trebuie să începeți.

Hrăniți-l des. Mamele fără experiență sunt adesea uimite cât de des dorește un bebeluș să sugă. În primele zile, existența bebelușului poate părea o alăptare fără sfârșit. Cele mai multe mame neexperimentate se așteaptă la o ordine riguroasă, mai adecvată hrănirii cu biberonul. Dar, probabil, tânăra mamă va ajunge singură la concluzia că este necesar să îi dea să sugă de 8–12 ori pe zi în primele săptămâni, spune Julie Stock.

Laptele uman este digerat repede, așa că un bebeluș trebuie hrănit des, explică obstreticiana și specialista în probleme de alăptare Carolyn Rawlins. Aceasta ajută la realizarea unei legături puternice între mamă și copil.

Nu încercați să vă întăriți mameloanele. Masajul sau manipularea mameloanelor pentru a le întări nu vor fi de ajutor și chiar pot pricinui neplăceri, spune dr. Rawlins. „Dacă vă așezați într-o poziție corectă, nu veți avea nici o iritație.“

LEACURI DIN CĂMARĂ

Răcoriți sânul cu frunze de varză. Unii specialiști în problemele alăptării recomandă folosirea frunzelor de varză crudă pentru calmarea sânilor congestionați. Aplicați sub formă de comprese frunze de varză curate, răcite în frigider sau ținute la temperatura camerei. Folosiți frunzele din interior. Schimbați-le din 2 în 2 ore sau când observați că s-au ofilit. Folosiți acest procedeu doar până cedează congestia. Abuzul poate duce la diminuarea rezervei de lapte, așa cum menționează unele rapoarte științifice.

Folosiți mameloane artificiale când cele naturale sunt retrase în piele. Este bine să începeți să le folosiți chiar din a 6-a sau a 7-a lună de sarcină. Aspirația ușoară printr-un astfel de dispozitiv ajută la tragerea în afară a mameloanelor scufundate (ombilicate). Dar nu le folosiți mai mult de 15–20 de minute pe zi, este sfatul dr. Rawlins.

Nu folosiți săpun. „Nu folosiți absolut deloc săpun pentru spălarea mameloanelor, deoarece acesta le usucă", avertizează dr. Rawlins. Micile protuberanțe de pe areolă sunt glande care secretă un ulei antiseptic și fac săpunul inutil.

Lăsați mameloanele să se zvânte la aer. Asigurați-vă că mameloanele sunt uscate înainte de a le acoperi, spune Stock. Și nu folosiți pentru sân nici o compresă care ține umezeala, precum cele dublate cu plastic.

Folosiți propriul lapte pentru vindecarea fisurilor de pe mameloane. „Aproximativ 95 la sută dintre rănile de pe mameloane apar din cauza poziției în care suge copilul", spune Julie Stock. Durerea încetează imediat ce poziția este corectată, deși rănilor le poate lua ceva mai mult timp pentru a se vindeca. Pentru a grăbi vindecarea, uscați mameloanele la aer după ce ați terminat hrănirea, stoarceți puțin lapte și ungeți-le cu el. Laptele care rămâne în sân la sfârșitul alăptării este foarte bogat în agenți lubrifianți și conține un antibiotic natural.

Purtați un sutien corect pentru alăptare. Cea mai bună modalitate de a alege un sutien pentru alăptare este să cumpărați unul mai mare și cu o cupă mai încăpătoare decât sutienul din timpul sarcinii, spune Stock.

„N-aș cumpăra prea multe sutiene de la început", spune ea. „Cel mai bine este să așteptați și să vedeți."

Iată alte sugestii pentru alegerea unui sutien bun:

- Alegeți mai degrabă un sutien din bumbac decât unul din material plastic.
- Asigurați-vă că spărtura pentru hrănire este suficient de mare pentru a nu exercita presiuni asupra nici unei părți a sânului, deoarece aceasta ar putea duce la blocarea ducturilor pentru lapte (canalele galactofore).
- Încercați sistemul de închidere, pentru a fi sigură că îl puteți manipula ușor cu o singură mână. El face viața mult mai ușoară deoarece lasă liber celălalt braț pentru a ține bebelușul și vă permite să fiți discretă.
- Asigurați-vă că bretelele sunt suficient de largi și confortabile și că sutienul nu este prea strâmt în dreptul coastelor.

Aveți grijă la ducturile blocate. Îmbrăcămintea strâmtă, propria constituție anatomică, oboseala sau trecerea unei perioade de timp în care nu ați alăptat pot provoca blocarea canalelor galactofore. Dacă nu se intervine prompt, un duct blocat poate genera o infecție.

„Dacă simțiți un loc tare, dureros la atingere, indiferent unde este plasat pe sân, îl puteți ușor remedia folosind căldura", spune Stock. Masați sânul de sus în jos prin mișcări circulare.

Totuși, cel mai important este să permiteți bebelușului să se hrănească mai frecvent din acel sân, spune ea. „Suptul va ajuta la desfundarea ductului mai repede decât orice altă manevră. De obicei, deblocarea lui se realizează în 24 de ore."

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Poziționați-vă corect bebelușul. Specialiștii susțin în mod unanim că aceasta este cheia unei alăptări fără probleme. Asistenta practicantă Kittie Frantz, care conduce un centru pentru alăptare, spune: „Bebelușul ar trebui să fie orientat complet față în față cu mama: capul, pieptul, organele genitale, genunchii. Țineți bebelușul în așa fel, încât fesele lui să se afle într-o mână, iar capul în curbura cotului. Faceți ca cealaltă mână să alunece sub sân, cu cele 4 degete (fără degetul mare) susținându-vă sânul. Dar nu puneți degetele pe areolă."

„Acum stimulați buza de jos a bebelușului cu ajutorul mamelonului, pentru a-l determina să deschidă gura larg. Când gura se deschide, trageți repede capul bebelușului în așa fel încât să se fixeze pe areolă." Mamelonul ar trebui să se afle adânc în gura bebelușului, adaugă obstetriciana Carolyn Rawlins. „Când bebelușul suge, nu mai există nici un fel de mișcare a mamelonului."

Dacă bebelușul nu suge așa cum trebuie, puneți-vă degetul în colțul gurii sale pentru a opri suptul și repoziționați-l.

Aplicați comprese calde pentru a calma sânii plini. Dacă bebelușul nu ține pasul cu producția de lapte a mamei, și dacă mama își simte pieptul stânjenitor de plin, puneți comprese calde și umede pe sâni, spune asistenta practicantă Kittie Frantz. Acest procedeu deschide ducturile, astfel încât laptele curge mai liber. Bebelușul trebuie hrănit mai des și mai mult, iar mama să bea lichide din belșug pentru a simți nevoia să urineze din oră în oră.

Stăpâniți curgerea laptelui din sâni. Cele mai multe mame care alăptează pierd lapte din când în când, de obicei atunci când își aud plângând propriul copil sau al altcuiva. Dacă simțiți laptele curgând din sân, presați mamelonul cu podul palmei. În caz că pierdeți lapte mult, cumpărați tampoane refolosibile, speciale pentru sâni, pe care le puteți spăla. Tampoanele din bumbac dau rezultate bune.

Opriți fumatul! Încă un motiv să renunțați la acest obicei. Fumatul diminuează producția de lapte și cantitatea de vitamină C pe care o transmiteți bebelușului, spune medicul de familie Stephen Amiel. Fumând exact înaintea alăptării puteți întârzia „coborârea“ laptelui, iar acesta va avea un miros puternic de nicotină. Dacă nu puteți renunța la țigări, nu încetați alăptarea, dar măcar să evitați-le cu cel puțin o jumătate de oră înaintea orei de masă a bebelușului.

Nu vă drogați bebelușul! Amintiți-vă faptul că un procent important dintr-un drog ca și din medicamente trece în laptele matern și poate afecta sănătatea și dezvoltarea bebelușului, spune dr. Amiel. Dacă trebuie să mergeți la medic dintr-un motiv oarecare, menționați-i faptul că încă alăptați, iar dacă vă procurați medicamente fără rețetă, nu ezitați să-i spuneți-i farmacistului același lucru.

Notă: Alcoolul și drogurile așa-zis recreaționale pot ajunge și ele în organismul bebelușului prin intermediul laptelui matern.

Alergii

16 modalități pentru a ameliora simptomele

Vorbind în sens figurat, alergiile reprezintă reacția unui sistem imunitar cuprins de amoc. Ele apar când sistemul imunitar manifestă un răspuns exagerat de mare la o substanță în mod normal inofensivă, cum ar fi polenul,

părul de pisică sau praful de casă conţinând acarieni. Problema este de dimensiuni impresionante. Pretutindeni în lume există sute de milioane de suferinzi de febra fânului, iar polenul şi alte alergene provoacă o serie de simptome între care strănut, tuse, respiraţie şuierătoare, presiune în piept, dificultăţi respiratorii, mâncărimi ale ochilor şi urticarie (v. *Urticarii*), toate putând fi simptome ale alergiei.

Alergiile apar într-o varietate aproape infinită. Dar majoritatea factorilor declanşatori, denumiţi alergene, stimulează sistemul imunitar prin patru căi principale de acces: ingestia (mâncatul de arahide sau de crustacee), injectarea (în cadrul unui tratament cu penicilină), absorbţia prin piele (atingerea anumitor plante) şi inhalarea (inspirând aerul încărcat cu polen şi praful de casă conţinând acarieni).

Pentru alergiile la hrană şi medicamente, ca şi pentru alergiile de contact, evitarea alergenelor constituie unica opţiune. Dar atunci când doriţi să vă calmaţi o alergie provocată prin inhalare, răspunsul se află chiar în faţa ochilor, deoarece praful de casă, polenul, „mătreaţa" de pisică (pelicule infime de salivă uscată aflată pe pielea şi blana acesteia) şi mucegaiul sunt factorii declanşatori cel mai des întâlniţi.

„În praful de casă găseşti câte o fărâmă din orice", spune Thomas Platts-Mills, profesor de medicină specializat în alergii şi imunologie. „Diferite persoane sunt alergice la diferite lucruri, dar singura cauză cu adevărat majoră este praful de casă conţinând acarieni."

Acarienii sunt rude aproape microscopice ale căpuşelor şi păianjenilor. Dar nu acarienii vii sunt problema. În schimb, oamenii reacţionează la materiile fecale pe care acarienii le elimină pe covoare, aşternuturi şi în tapiţeria mobilei. Şi corpurile acarienilor morţi declanşează alergii.

Şi de alte alergene ce se răspândesc prin aer este greu de scăpat. Polenul pluteşte în aer aproape pretutindeni, cu o regularitate legată de succesiunea anotimpurilor. Mucegaiurile cresc oriunde este întuneric şi umezeală — sub covoare, în subsolurile igrasioase, în garajele cu scurgeri şi în şoproane. Iar când e vorba de un număr exagerat de pisici şi de câini nu este aşa de uşor să scapi de mătreaţa odoarelor. Dacă sunteţi sensibil la oricare dintre aceste alergene — probabil pentru că aţi moştenit tendinţa — contactul cu ele vă va declanşa strănutul, respiraţia şuierătoare sau senzaţia de mâncărime.

Trataţi-vă simptomele. Într-o oarecare măsură este inevitabil să vă expuneţi la ceva care să vă neliniştească. Antihistaminicele care se vând fără reţetă, uşor de procurat de la farmacia din colţul străzii, fac minuni în cazul nasului care curge şi al ochilor înroşiţi şi suferind de mâncărimi.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Șocul anafilactic este o reacție alergică exagerată, care poate apărea ocazional la persoane cunoscute sau nu ca fiind alergice.

Factorii declanșatori obișnuiți sunt înțepăturile de viespe și de albină, nucile, arahidele sau crustaceele, dar și alte alergene pot provoca un șoc anafilactic persoanelor sensibilizate.

Printre simptomele șocului anafilactic se numără:

- umflarea bruscă a limbii, feței, mâinilor sau gâtului;
- apariția rapidă a unor pete sau bubițe albe ori roșii (urticarie sau blânde);
- dificultăți de respirație (cu sau fără respirație șuierătoare).

Șocul anafilactic constituie o urgență medicală și dacă apreciați că cineva trece printr-o astfel de situație sunați la Salvare și cereți imediat ajutor medical.

Persoanele care prezintă riscul unei crize ulterioare sau cele cunoscute ca fiind alergice la alimente sau înțepături pot obține injecții cu adrenalină la recomandarea medicului: acestea se autoadministrează pentru a opri o criză chiar din faza timpurie. Tehnica autoadministrării se poate deprinde în secțiile de alergologie din spitale și prin cursuri pentru administrarea injecțiilor pentru desensibilizare. Gândiți-vă la o modalitate de a avea în permanență, alături de cartea de identitate, o carte de vizită prin care să-i avertizați pe cei din jur că sunteți alergic. Sistemul se practică în cazul altor boli, ca, de exemplu, diabetul.

Ar trebui, de asemenea, să vă consulte un medic în caz că după o săptămână de tratament o criză mai puțin gravă de alergie nu răspunde la medicamentele care se pot obține fără rețetă, îndeosebi dacă aveți probleme cu respirația și o erupție serioasă.

Richard Podell, profesor de medicină, spune că în mare măsură ele fac o treabă bună. „Dar“, consideră el, „dacă aveți o alergie care persistă mai mult de 5–7 zile, va trebui să vă prezentați la medic.“

Unele antihistaminice sunt comercializate ca substanțe care nu provoacă somnolență, dar chiar și acestea trebuie să fie folosite cu prudență atunci când conduceți automobilul sau manevrați un utilaj, și nici un antihistaminic nu ar trebui să fie combinat cu alcoolul, avertizează medicul de familie Stephen Amiel.

Ca şi în cazul altor medicamente care se vând fără reţetă, femeile gravide ar trebui să ceară în prealabil sfatul farmacistului sau al medicului. Evitaţi sucul de grep dacă luaţi antihistaminice, deoarece acesta conţine terfenadină, un antihistaminic natural.

Porniţi aerul condiţionat în automobil. Dacă simpla ieşire din casă vă face să respiraţi şuierător şi să strănutaţi, imaginaţi-vă cum aţi lăcrima printre norişorii de polen intraţi prin ferestrele deschise ale automobilului în mers. Dacă sunteţi norocos şi aveţi un automobil cu aer condiţionat, atunci folosiţi această oportunitate.

Desigur, nu este acelaşi lucru când vântul vă răsfiră părul, dar amintiţi-vă, o faceţi pentru propria sănătate.

Aveţi în vedere instalarea unui filtru de aer. Menţinerea aerului curat în casă poate aduce ameliorări în cazul alergenelor ca polenul, mucegaiul şi mătreaţa de animale. Filtrele tip HEPA (*high-energy particulate arresting*) sunt cele mai eficiente. Când în cameră funcţionează un filtru, ţineţi uşa închisă astfel încât instalaţia să nu fie suprasolicitată de cantitatea prea mare de aer pe care trebuie să o cureţe.

În cazul prafului de acarieni filtrele de aer nu prea sunt de folos. Acarienii sunt relativ grei. Ei se menţin în aer doar câteva minute şi mai ales nu plutesc în jurul filtrului pentru ca acesta să-i poată aspira.

Menţineţi uscat aerul din casă. Dacă menţineţi uscat aerul din casă, veţi pune capăt problemei prafului de acarieni, căruia nu-i prieşte o umiditate sub 45 la sută, spune dr. Platts-Mills. „În general, cu cât aerul e mai uscat, cu atât e mai bine."

Puteţi diminua umiditatea şi condensul prin îmbunătăţirea ventilaţiei (folosirea unor ventilatoare extractoare şi a hotelor, deschiderea ferestrelor) şi prin utilizarea unui dulap-uscător cu supapă externă, evitând uscarea pe calorifere a rufelor umede.

Igrasia unei construcţii necesită un tratament radical. Dacă nu puteţi să vă ocupaţi singur de problemă, vorbiţi cu proprietarul ori cu asociaţia de locatari ai imobilului.

Încercaţi un dezumidificator. Nu neglijaţi să goliţi frecvent apa din aparat şi să-l curăţaţi cu regularitate prevenind astfel situaţia ca acesta să devină un refugiu al ciupercilor microscopice. Dacă un dezumidificator creează probleme unui copil sau altcuiva sensibil la aerul uscat, plasaţi un umidificator de cameră lângă patul acestuia.

Țineți casa curată. Persoanele alergice se simt mai bine când praful și murdăria sunt menținute la niveluri minime. Încercați să nu utilizați sprayuri cu aerosoli sau produse conținând chimicale supărătoare ori parfumuri agresive care pot irita căile respiratorii. Dar casa are nevoie de mai mult decât de îndepărtarea prafului cu o cârpă uscată, care mai curând împrăștie alergenele în aer. Ștergeți suprafețele solide și pardoseala cu o cârpă ușor umezită.

În încăperile umede, precum camerele de baie, purtați mănuși de cauciuc și folosiți hipoclorit de sodiu care va suprima tot mucegaiul. Turnați aproximativ o ceașcă de hipoclorit într-o găleată cu apă și ștergeți suprafețele cu această soluție; lăsați să acționeze 5 minute și apoi clătiți. Atenție să nu stropiți țesăturile cu hipoclorit, căci le va degrada.

Dacă sunteți alergic la praful de casă, la mătreața animalelor de companie sau la alte alergene din gospodărie, aspirați bine covoarele sau plătiți pe cineva să facă această operație. Costul angajării unui ajutor reprezintă un preț mic atunci când e vorba de evitarea reacțiilor alergice.

Izolați animalele. Se apreciază că una din două familii ține un animal. Dar prietenii noștri cu blană declanșează anual un număr surprinzător de mare de reacții alergice. Mătreața pisicilor provoacă majoritatea problemelor, dar și câinii, păsările, iepurii, caii și alte animale cu blană sau pene provoacă alergii persoanelor sensibile. Dacă respingeți categoric ideea de a vă înstrăina animalul, faceți din dormitor un refugiu izolat de restul casei și un teritoriu interzis animalelor. Pentru a face o alergie la mătreața de animal este suficient ca acesta să vă inspecteze camera o dată pe săptămână, observă dr. Podell.

Purtați o mască pe față. Când faceți o activitate de natură să vă expună la un alergen despre care știți că vă poate crea probleme, protejați-vă fața cu o mască. O îndeletnicire casnică simplă, ca aspiratul covoarelor, poate stârni cantități imense de praf și alte particule nocive care vor pluti în aer câteva minute bune, spune alergologul David Lang. În mod similar, grădinăritul vă poate expune la mari cantități de polen. O mască mică, doar cât să acopere nasul și gura, cunoscută sub denumirea de mască de praf, poate împiedica alergenul să ajungă în plămâni. O versiune ieftină, recomandată din ce în ce mai mult, se găsește la magazinele cu obiecte de uz casnic și în unele farmacii.

Impuneți regula „fără fum". Fumul de țigară este un iritant major atât pentru fumător, cât și pentru orice altă persoană care respiră în apropierea

fumătorului. Fumatul poate duce la agravarea unei alergii. Veți respira mult mai ușor dacă veți face din locuință, din locul de muncă și din automobil „zonă fără fum".

Patul — zonă fără praf de acarieni. Înfățați-vă pernele și saltelele în huse etanșe la alergene. Aceste huse se pot procura din marile magazine sau din magazinele specializate în lenjerie de pat. Pentru a obține o barieră eficace împotriva alergenelor din praful de acarieni, țesătura trebuie să fie compactă (10 microni grosimea firului).

Puteți aspira acarienii din saltea cu un aspirator cu filtrare prin vid și puteți face din aceasta un mediu mai puțin favorabil înmulțirii lor îndepărtând husa și scoțând regulat salteaua la aer, cu scopul de a reduce umiditatea patului.

Optați pentru curățarea la cald a cearșafurilor de pat. Ele ar trebui spălate în apă la o temperatură de cel puțin 60°C pentru a îndepărta praful de acarieni și excrementele lor.

Scăpați de covoare. Covoarele pot înfrumuseța o locuință, dar constituie și un sediu propriu pentru praful de acarieni și mucegai. Covoarele cu țesătură deasă atrag și rețin polenul și mătreața de animale. Nici curățarea lor la aburi nu este de prea mare folos: „Nu este destul să omori acarienii", spune dr. Platts-Mills. Curățarea la aburi de fapt încălzește și umezește mai mult partea de dedesubt, reușind să creeze un mediu ideal atât pentru acarieni, cât și pentru mucegai.

DE CE AJUNG LOCUINȚELE NOASTRE SĂLAȘURI PENTRU ACARIENI?

În anii 1950, gospodinele de pretutindeni au primit cu entuziasm aspiratorul cu vid. Curând aveau să nu mai poată trăi fără el.

Dar chiar tehnologia care ne face azi viața mai ușoară este cea care a contribuit indirect la o bine cunoscută problemă medicală: alergia la acarieni.

Aspiratorul cu vid face mochetele fixe mult mai atractive decât păturile cu țesătura mai puțin compactă. Odată cu introducerea sistemelor de încălzire centrală, locuințele rămân calde tot anul. Mai adăugați la aceste avantaje izolația bună și economia realizată prin spălarea la rece și veți obține mediul perfect pentru acarienii din praful de casă.

Cumpărați pături din bumbac. Înlocuiți covoarele cu pături și veți avea două beneficii majore. În primul rând veți scoate din casă cel mai mare colector de praf, polen, mătreață de animale și mucegai. În al doilea rând, veți menține mai ușor casa departe de alergene.

Majoritatea păturilor din bumbac pot fi spălate la temperaturi suficient de ridicate pentru a omorî acarienii.

În plus, deoarece astfel de pături au o țesătură mai puțin compactă, pardoseala de sub ele rămâne rece și uscată, condiții evident ostile mucegaiului și acarienilor.

„Pe o pardoseală uscată și lustruită, acarienii pur și simplu nu pot supraviețui", spune dr. Platts-Mills. „Ei se usucă în câteva secunde, față de câteva zile cât supraviețuiesc pe un covor curățat la aburi."

Cumpărați perne din material sintetic. Acarienilor le priesc la fel de mult pernele umplute cu material textil sintetic (poliester), ca și cele umplute cu puf, dar primele prezintă un avantaj major: puteți să le spălați cu apă fierbinte.

Reduceți la minimum dezordinea. Imortelele, cărțile și obiectele decorative sunt adevărate cuiburi de praf și alte alergene.

Încercați să păstrați fleacurile în vitrine sau sertare ori mai bine scăpați complet de ele.

Biruiți alergenele cu căldură sau cu frig. Jucăriile și pernele din pluș vor beneficia de câte o excursie lunară în frigider (6 ore) sau în dulapul-uscător (aproximativ 1 oră), spune dr. Amiel. Ambele metode ucid acarienii. După aceea, dacă este posibil, spălați-le.

Faceți ca măcar o cameră să fie sanctuar. Puține persoane își permit să aibă aparate de aer condiționat sau acceptă să renunțe la mochetarea tuturor camerelor. Dar oricine poate decide să-și transforme o cameră în sanctuar.

„Cei mai mulți oameni își petrec acasă o mare parte din timp stând în pat", spune dr. Platts-Mills.

Făcând ca măcar o cameră să fie o zonă lipsită de alergene poate însemna un pas important pentru sănătate.

În acest scop, în respectiva cameră folosiți vara aparatul de aer condiționat, izolați-o de restul casei printr-o ușă permanent închisă, înlocuiți covoarele cu parchet din lemn sau cu pături, păstrați așternuturile în dulapuri etanșe și curățați-o de praf în mod eficient.

Alopecie

13 modalități de a trata căderea excesivă a părului

Spre deosebire de alte mamifere, ființele umane nu se bizuie pe păr pentru a le ține de cald și a le proteja de intemperii. Dar tonele de produse destinate îngrijirii podoabei capilare dovedesc că pentru noi nimic nu e mai important ca părul. Părul, motivul nostru de fală — sau nu — ne poate influența colosal starea psihică, emoțională și sexuală. O nouă pieptănătură, un pic de culoare sau chiar numai un șampon poate să ne facă să ne simțim „de milioane", dar prea mult păr acolo unde nu îl dorim sau prea puțin acolo unde îl socotim necesar ne poate distruge viața, indiferent că e vorba de o femeie sau de un bărbat, de o persoană tânără sau mai puțin tânără.

În medie, într-o zi pierdem 100 de fire de păr. Este normal ca o cantitate de păr să fie pierdută la duș sau când ne pieptănăm: fiecare fir de păr de pe cap trece printr-un ciclu cuprinzând creșterea, „statul pe loc" și căderea, pentru ca alt fir de păr să îi ia locul. Pierderea excesivă de păr sau pleșuvia (chelia) este cunoscută sub denumirea de alopecie. Ea afectează în mod egal bărbații, femeile și copiii și, deși nu amenință nici viața, nici nu este dureroasă, poate fi extrem de bulversantă și poate afecta încrederea în propria persoană, relațiile și cariera.

O anumită pierdere de păr se produce atât la bărbați, cât și la femei în cadrul procesului normal de îmbătrânire, explică medicul de familie Stephen Amiel. Mulți dintre noi suntem programați genetic să pierdem mare parte din păr încă de tineri. Acesta este tipul cel mai obișnuit de alopecie și este cunoscut sub denumirea de pleșuvie de tip masculin (sau *alopecia androgenis*). Sunt afectați atât bărbații, cât și femeile — dar în proporție mai mică. Majoritatea bărbaților ajung să își piardă o mulțime de păr până la vârsta de 60 de ani, iar în unele cazuri procesul începe de pe la 12 ani. Rărirea părului la femei mai poate fi rezultatul modificărilor hormonale ce apar în timpul sarcinii, al menopauzei și al administrării anticoncepționalelor. La unele femei nivelurile crescute de testosteron pot determina pleșuvia de tip masculin.

Stările patologice ale pielii ca psoriazisul, eczema sau infecțiile fungice provoacă uneori pierderea părului, spune dr. Amiel, după cum o pot face și alte stări patologice, ca problemele cu tiroida sau diabetul. De asemenea, stresul fizic cauzat de o îmbolnăvire gravă, de o naștere, de o febră foarte ridicată, de o pierdere subită în greutate sau de o intervenție chirurgicală

poate sta la baza pierderii temporare a părului după trecerea câtorva luni de la evenimentul respectiv.

Stresul emoţional şi cel psihologic pot declanşa şi ele pierderea părului, iar unele persoane cu probleme psihologice pot — fie fără să-şi dea seama, fie deliberat — să-şi smulgă părul.

Şi unele tratamente medicale pot cauza alopecia: anumite (dar nu toate) tipuri de chimioterapie şi iradiere a cancerelor pot fi cauza pierderii părului, unele medicamente ca anticoagulantele (warfarina) şi antitiroidienele.

O pierdere de păr mult mai dramatică se observă în caz de alopecie localizată (*alopecia areata*). Aceasta duce de obicei la apariţia pe scalp, pe faţă sau sprâncene a unor zone de pe care părul a căzut, iar uneori întregul scalp sau chiar întregul corp îşi pierd părul (*alopecia universalis*). De cele mai multe ori părul creşte la loc după câteva luni, spune dr. Amiel, dar, din nefericire, acest fapt nu poate fi garantat.

Vă prezentăm câteva sugestii menite să vă ajute să nu faceţi o problemă din căderea părului.

Aşteptaţi să treacă timpul. Dacă pierderea părului a fost cauzată de o boală acută, de o naştere sau de o intervenţie chirurgicală, este probabil ca manifestarea să fie temporară şi părul să crească din nou de la sine. Schimbarea pieptănăturii astfel încât să vă mascaţi zonele pleşuve vă poate ajuta să fiţi destins în societate, până când părul se regenerează.

OPŢIUNEA PENTRU UN TRATAMENT INDIVIDUAL

Chirurgia scalpului, care include transplantul de păr, remodelarea scalpului şi alte proceduri, este folosită de un număr de ani, dar rezultatele sunt variabile şi pur cosmetice. Sunt posibile complicaţii de felul cicatricelor şi infecţiilor, necesitând repetarea procedurilor care sunt foarte costisitoare.

Analizaţi situaţia cu atenţie dacă aveţi în vedere soluţia chirurgiei scalpului.

Substanţa activă finasterid se află în componenţa mai multor preparate sub formă de tablete destinate exclusiv bărbaţilor (preparatele cu finasterid au o acţiune favorabilă şi în adenomul de prostată). Statisticile medicale atestă efectul benefic al finasteridului în 50 la sută dintre cazuri, ducând la regenerarea părului şi la stoparea căderii părului rămas.

Medicamentul trebuie luat continuu şi, deşi de obicei nu apar efecte secundare, poate cauza o diminuare a apetitului sexual. Preparatele cu finasterid se vând numai cu reţetă.

Feriți-vă de leacurile băbești. Cleopatra a încercat să-i trateze chelia lui Iuliu Cezar cu dinți de cal arși și măcinați, cu grăsime de urs, de șoareci și de cerb, spune dr. Amiel. Egiptenii antici mai foloseau osânza de hipopotam sau de crocodil. Remediile de azi arată ceva mai bine, dar cele mai multe sunt de-a dreptul ineficiente, iar acelea care pot ajuta *nu* se află în nomenclatorul de medicamente aprobat de autoritățile sanitare. *Caveat emptor* — Cumpărătorule, ia aminte!

Încercați o poțiune magică. Loțiunea conținând substanța activă minoxidil se dovedește eficientă la aproximativ o jumătate dintre bărbații (și femeile) care prezintă pleșuvie de tip masculin, dar sunt necesare 4 luni de utilizare pentru a obține un efect vizibil și loțiunea trebuie folosită timp nelimitat, altfel părul nou crescut va cădea după întreruperea tratamentului. Loțiunea poate fi cumpărată fără rețetă, de la farmacii.

Îndrăzniți să mergeți cu capul descoperit. Unele persoane preferă să se împace cu gândul că le cade părul și își poartă fără jenă capul descoperit. S-ar putea chiar să doriți o soluție radicală și să vă radeți complet capul.

Faceți o schimbare de stil. Creșteți cât se poate de mult volumul părului pe care îl aveți, sugerează dr. Amiel. Dacă părul este alb, dați-i o culoare care să îl facă să arate mai bine. Dacă este drept, un permanent ușor va ajuta la umplerea zonelor pleșuve. Dar procedați cu precauție — dacă părul este deja fragil, prea multe chimicale pot însemna ultima picătură. Zonele existente în caz de *alopecia areata* se ascund și printr-o tunsoare iscusită.

Căutați o pălărie. Dacă nu puteți obține pieptănătura dorită sau dacă nu există destul păr pentru a-l plimba de colo-colo, achiziționați turbane sau pălării adecvate dispoziției, ținutei sau ocaziei.

Peruca nu trebuie să arate ca o perucă. Există peste tot peruci splendide — dar scumpe —, totuși asigurați-vă că ați ales o firmă de renume.

Banda adezivă dublă a perucii vă va oferi siguranță chiar și în cele mai dificile situații atmosferice.

Dacă știți din timp că veți ajunge să vă pierdeți părul, vă puteți potrivi o perucă confecționată din propriul păr. Sau puteți să vă căutați pieptănătura ori culoarea părului la care râvneați de multă vreme, dar pe care nu ați cutezat să le abordați. Țineți minte, nu există opțiune corectă sau greșită: cel mai important lucru este să alegeți soluția potrivită.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Prezentați-vă la medicul de familie dacă vi se pare că pierderea părului este datorată stresului sau depresiei, dacă pierderea părului vă afectează sănătatea fizică ori starea psihică. Medicul de familie vă mai poate ajuta în caz că pierderea părului este determinată de o stare patologică a pielii, de pildă de o infecție cu ciuperci microscopice sau de un psoriazis, ori de o problemă hormonală tratabilă, cum ar fi o disfuncție tiroidiană. Tratarea cauzei de bază ar putea opri căderea părului și i-ar permite să crească normal, din nou.

Dacă aveți *alopecia areata*, probabil că medicul vă va sfătui să o ignorați, deoarece cu timpul părul va crește din nou. Vi se pot prescrie creme cu steroizi sau medicul de familie vă va trimite la un dermatolog pentru injecții cu steroizi chiar în zona afectată (pot fi necesare mai multe injecții pentru a se observa un efect). Ocazional, vi se poate sugera o injecție intramusculară cu steroizi sau o serie de steroizi administrabili pe cale orală, când pierderea este masivă.

Femeilor afectate de pleșuvia de tip masculin li s-ar putea propune diverși hormoni sau anumite medicamente destinate suprimării sau contracarării excesului de testosteron. În urma unui studiu clinic, o combinație a substanțelor de bază minoxidil și tretinoin s-a dovedit eficientă în cazul pleșuviei de tip masculin și în *alopecia areata* atât la bărbați, cât și la femei.

Aveți grijă la șuvițe. Evitați trasul de păr sau folosirea agresivă a dispozitivelor de încrețire a părului, deoarece brutalizarea lui poate duce la un tip de pierdere a părului numit alopecie de tracțiune. De asemenea, tratarea părului cu uleiuri fierbinți sau cu substanțe chimice folosite la realizarea permanentelor poate determina inflamarea rădăcinii firelor de păr și duce, în cele din urmă, la pierderea părului.

Combateți stresul. Tehnicile de relaxare sau consilierea pot ajuta când factorul declanșator al căderii părului este de natură emoțională sau psihologică, spune dr. Amiel.

Încercați un remediu din plante medicinale. „Când smocuri mari de păr cad dintr-o dată de pe cap, treceți printr-o situație devastatoare", spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Constat că alopecia, îndeosebi cea de natură nervoasă, este ajutată adesea de aplicarea cu regularitate a unei creme cu arnica."

Crema se vinde în magazinele specializate, în farmacii și în unele supermarketuri. Aplicați-o de 2 ori pe zi pe zonele pleșuve. „Cam murdărește", admite dr. Schar, „dar va stimula regenerarea părului".

Este iluzoriu să te bazezi pe suplimente. Multe companii care vând medicamente şi suplimente pentru stoparea căderii părului pretind că aceasta este urmarea unei diete deficitare. De fapt, ar trebui ca persoana să fi trecut efectiv printr-o perioadă de malnutriţie severă şi printr-o lungă perioadă de înfometare, pentru ca aceasta să fie cauza căderii părului, spune dr. Amiel.

Căderea părului a fost pusă adesea pe seama anemiei feriprive, dar dermatologii au păreri împărţite în această privinţă şi manifestă destulă prudenţă în a le asigura pe femei că luând suplimente cu fier părul le va reveni la normal.

S-a spus, de asemenea, că zincul, sub formă de tablete sau ca loţiuni aplicabile local, ar fi folositor atât în pleşuvia de tip masculin, cât şi în caz de *alopecia areata*. Aceste susţineri se bazează pe foarte puţine dovezi ştiinţifice, spune dr. Amiel, şi ar trebui privite cu precauţie. O dietă echilibrată este mai mult decât adecvată pentru furnizarea tuturor nutrienţilor, vitaminelor şi mineralelor necesare pentru o creştere sănătoasă a părului.

Ameţeli

17 sfaturi pentru a opri învârtitul

Puţine situaţii sunt mai deranjante şi potenţial mai periculoase decât ameţeala. Persoanele în vârstă suferă de ameţeală sau de tulburări de echilibru mult mai frecvent, dar aceste probleme pot afecta persoane de toate vârstele.

Cuvântul ameţeală este folosit pentru a descrie o varietate de senzaţii începând de la uşoara lipsă de echilibru până la un vertij puternic, când persoana respectivă are impresia că se învârte lumea în jurul ei. Probleme ale urechii interne precum leziunile, infecţiile virale, inflamaţia, reziduurile din urechea internă şi sângerarea pot cauza un vertij, explică neurologul Terry Fife.

Dar nu toate ameţelile pot fi puse pe seama urechii interne. Ameţeala mai poate fi consecinţa unei circulaţii proaste, a efectelor secundare ale medicamentelor sau a unei stări numită hipotensiune posturală, în care presiunea arterială scade temporar când persoana stă în picioare sau după ce se ridică brusc.

Adesea ameţeala dispare de la sine, dar poate avea consecinţe pe termen lung, îndeosebi dacă duce la o pierdere a echilibrului şi la căderi. „Acele

persoane pot fi atât de înspăimântate de ideea unei căderi, încât încetează să mai fie active fizic“, remarcă dr. Fife.

Iată în continuare sfaturile specialiștilor pentru a ține amețeala sub control.

Stați liniștit. Dacă simțiți că sunteți pe cale să amețiți, stați complet liniștit și nu mișcați capul. În felul acesta tensiunea arterială se stabilizează, iar urechea internă își recapătă echilibrul. Totuși, dacă amețeala persistă, așezați-vă ușor pe scaun; veți fi mai puțin în pericol decât stând în picioare atunci când totul se învârtește în jur. Dar faceți orice gest cu grijă și evitați orice mișcare bruscă, deoarece aceasta face să vă simțiți mai rău.

Căutați un punct de sprijin. Când simțiți că vă ia amețeala, puneți ușor degetele pe ceva din jur — un dulap, o bibliotecă, de exemplu, o masă ori spătarul unui scaun.

Senzațiile de învârtire se creează ori de câte ori creierul recepționează mesaje contradictorii, explică dr. Fife. Ochii pot fi convinși că vă răsuciți, în timp ce picioarele știu foarte bine că totuși stați pe loc. Aceste senzații contradictorii fac ca vertijul să se agraveze. „Dacă luați contact cu mai multe obiecte, atunci senzorii nervoși încep să se pună în ordine“, spune el.

Faceți mișcări cu picioarele. Dacă aveți hipotensiune posturală, sângele tinde să se adune în picioare și în labele picioarelor. Aceasta duce la o diminuare a fluxului sangvin spre creier, de unde rezultă amețeala. „Făcând o flexiune a mușchilor picioarelor înainte de a vă ridica în picioare — prin încrucișarea repetată a picioarelor, de exemplu — ajutați la împingerea sângelui înapoi în circulație“, spune medicul Joshua Hoffman.

Ridicați-vă treptat din pat. Dimineața la trezire nu săriți din pat. Coborâți întâi picioarele peste marginea patului și ridicați-vă în poziție șezândă. Așteptați un minut sau două, apoi sculați-vă lent în picioare. Această manevră acordă timp suficient pentru ca presiunea sângelui să se regleze, ceea ce poate preveni amețeala, spune dr. Hoffman.

Dacă dimineața remarcați tendința de a ameți când vă ridicați din pat, așezați în apropiere o piesă solidă de mobilier pentru a vă ține de ea. Unele persoane consideră necesar să instaleze o bară.

Mișcați-vă mereu. Este normal ca o persoană care amețește frecvent să se teamă tot mai mult de căderi. Ca urmare devine tot mai sedentară, ceea ce diminuează capacitatea creierului de a monitoriza și de a-și regla simțul echilibrului — crescând riscul unei căderi.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Oricine poate să fie amețit uneori — de pildă, când sare din pat sau când stă în picioare după ce s-a ocupat de grădinărit —, dar această stare nu constituie o problemă.

Vertijul lipsit de complicații poate răspunde la medicație sau pot fi necesare investigații amănunțite și tratament.

„Dacă amețeala este ușoară, dacă apare rar și a fost provocată evident de o anumită activitate, probabil că ea nu este o problemă gravă", apreciază neurologul Terry Fife. Totuși, dacă amețeala survine frecvent sau dacă este însoțită și de alte simptome, potențial ea este gravă. Medicul poate considera necesar să vă verifice tensiunea și pulsul, să excludă orice problemă neurologică, a urechii interne sau de tipul migrenei și să vă recomande analize ale sângelui pentru a afla dacă nu este vorba de anemie, de diabet sau de probleme cu tiroida.

Amețelile și pierderile de memorie (amneziile) care apar îndeosebi când priviți în sus pot fi datorate compresiei circulației sângelui către creier la nivelul cefei. Este important să apelați la medic pentru a elimina și această posibilitate.

Amețeala urmată de leșin ar putea fi un semnal de avertizare pentru o boală de inimă. Un accident vascular cerebral poate de asemenea să provoace vertij sau amețeală, îndeosebi dacă aveți perioade de vorbire nedeslușită, de vedere încețoșată sau dublă ori de amorțeală și furnicături la nivelul brațelor sau al picioarelor.

Dacă vertijul apare absolut din senin sau este însoțit de oricare dintre aceste simptome, atunci este nevoie să mergeți neîntârziat la medic.

Este important să vă mențineți activ din punct de vedere fizic pentru a conserva atât forța mușchilor, cât și echilibrul spune dr. Hoffman. Faceți plimbări. Mergeți la cumpărături. Pedalați pe o bicicletă fixă. Atâta vreme cât vă mișcați cu atenție în momentele „de risc crescut" — ținându-vă de balustradă la coborârea scărilor, de exemplu, sau mișcându-vă lent după ce schimbați poziția — este puțin probabil să vă pierdeți echilibrul.

Purtați încălțăminte cu talpă plată. În afara faptului că mersul pe tocuri înalte este periculos atunci când lumea pare că se învârtește, încălțămintea cu talpă plată vă asigură un contact mai mare cu terenul. Iar mai mult contact înseamnă să-i ușurați creierului misiunea de a procesa informațiile privitoare la postura pe care o aveți, ceea ce previne confuziile de la nivelul urechii interne și poate ajuta la evitarea căderilor, spune dr. Fife.

Folosiți o lumină de serviciu. Întunericul poate fi extrem de înșelător pentru persoanele care au probleme ale urechii interne, deoarece creierul, care în mod normal compensează lipsa de informații din partea urechilor apelând la mai multe informații primite de la ochi, nu are destule repere vizuale pentru a ajuta corpul să se orienteze corect. Simpla utilizare pe timp de noapte a unei lumini de veghe poate preveni amețeala sau căderile, spune dr. Fife.

„Dacă aveți probleme cu urechea internă, nu înotați niciodată pe întuneric", adaugă dr. Fife. „Când se află sub apă, unele persoane își pierd simțul orientării. Câțiva dintre pacienții mei au fost cât pe ce să se înece, deoarece nu și-au putut da seama în care direcție să o ia pentru o gură de aer și s-au trezit bâjbâind pe fundul piscinei, convinși că aceea era direcția bună pentru a ajunge la suprafața apei."

Feriți-vă de covoarele groase. Covoarele groase se pot simți plăcut sub picior, dar amortizarea poate mări dificultatea corpului de a se orienta, observă dr. Fife. Aceasta se datorează faptului că suprafețele moi fac ca nervii picioarelor să detecteze mai greu modificările din poziția articulației folosite pentru menținerea echilibrului.

Puneți bare de sprijin în încăperile de baie. Camera de baie este o zonă de risc crescut, deoarece combinația dintre suprafețele alunecoase și mișcă-

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Identificați factorii declanșatori ai amețelii. Amețeala și vertijul care apar în momente previzibile — de pildă, dimineața când vă ridicați din pat sau când vă modificați brusc poziția — pot indica o problemă a urechii interne ignorată sau privită cu ușurință.

O scădere bruscă a presiunii sângelui poate declanșa amețeala, aceasta poate avea multiple cauze, inclusiv modificările neașteptate ale temperaturii, ca atunci când ieșiți dintr-o încăpere încălzită în aerul rece al iernii. Foamea este un factor declanșator al amețelii la multe persoane, în timp ce în cazul altor persoane chiar mâncatul declanșează amețeala. Amețeala corelată cu foamea poate sugera o hipoglicemie, în timp ce amețeala după o masă poate fi provocată de procese digestive care „fură" o anumită cantitate de sânge de la creier, spune neurologul Terry Fife.

În caz că ați trecut recent printr-o răceală, nu fiți surprins dacă veți avea o amețeală. Virusurile care provoacă răcelile călătoresc uneori către urechea internă și provoacă inflamație, afectând mecanismul de echilibru din urechea internă și ducând la vertij. Situația se remediază de obicei în câteva luni.

rile de pierdere a echilibrului — aplecarea deasupra chiuvetei pentru spălatul pe dinți, de pildă — crește riscul căderilor. Iar spălatul în cadă sau sub duș provoacă dilatarea vaselor de sânge și, în consecință, tensiunea arterială scade. Dacă vă mișcați prea repede, creierul poate să nu primească destul oxigen și vă veți simți debusolat și amețit, spune dr. Hoffman. Așa că instalați bare de sprijin aproape de cadă, în cabina de duș și în apropierea WC-ului.

Beți multă apă. Simțul setei scade odată cu vârsta, ceea ce înseamnă că adulții vârstnici tind să treacă puțin pe partea uscată. Chiar și o ușoară deshidratare poate cauza scăderi în presiunea sângelui, care duc la amețeli ocazionale, spune dr. Fife.

Încercați să beți 8–10 pahare de apă pe zi. „Apa este bună, dar în cazul deshidratării sunt mai indicate băuturile pentru sportivi", spune dr. Fife. Ele conțin sodiu și alți electroliți care ajută corpului să rețină lichidele.

Diminuați consumul de sare. Crizele de amețeală sunt însoțite de țiuituri sau zgomote în urechi (acufene sau tinnitus), iar surzenia poate fi cauzată de boala Ménière, care apare atunci când în urechea internă se acumulează lichid. Dacă vi s-a diagnosticat această afecțiune, respectarea unei diete hiposodate poate contribui la diminuarea cantității de lichid care provoacă crizele de vertij.

Atunci când cumpărați alimente ambalate, verificați etichetele în privința conținutului de sodiu și căutați produsele purtând mențiunea „conținut scăzut de sodiu" sau „fără sodiu". Este minunat să adăugați mâncării puțină sare, dar la masă, nu în timpul gătitului, căci atunci se pierde din savoare.

Aveți în vedere remediile contra răului de mișcare. Dacă amețeala pare a fi în legătură cu mișcarea (rău de automobil, rău de altitudine, rău de mare), există posibilitatea de a procura diferite medicamente care duc la diminuarea semnalelor chimice trimise de urechea internă către acea zonă a creierului care declanșează vărsăturile (v. *Rău de mișcare*).

Diminuați stresul. Medicii nu știu cu siguranță de ce, dar stresul emoțional tinde să înrăutățească tulburările de la nivelul urechii interne. Dacă aveți vertij sau simple amețeli mai frecvent ca de obicei, iar medicul a exclus unele cauze fizice, acesta poate fi un semn că aveți nevoie de o destindere. Faceți-vă timp pentru plimbări lungi, dar ușoare. Practicați respirația profundă câteva minute zilnic. Sau pur și simplu relaxați-vă total din când în când.

Crizele de panică sunt adesea asociate cu senzația de amețeală datorată hiperventilației. Puteți combate această problemă respirând (adică inspirând și expirând) constant într-o pungă de hârtie aplicată etanș peste pe nas și gură.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Ameţeala este însoţită adesea de o stare generală de rău. Ghimbirul, un remediu tradiţional pentru greaţă, s-a dovedit bun şi în acest caz, spune neurologul Terry Fife. Încercaţi ghimbir proaspăt mâncat feliuţă cu feliuţă sau ras şi folosit pentru a prepara o infuzie. Sau luaţi un supliment care se vinde fără reţetă, urmând instrucţiunile de pe etichetă.

Alcătuiţi o listă cu medicamentele pe care le luaţi. Apoi verificaţi-o cu medicul şi cu farmacistul. Multe medicamente vândute cu sau fără reţetă, între care aspirina, antidepresivele, medicamentele antidiabetice, tranchilizantele şi medicamentele pentru tratarea hipertensiunii, pot provoca ameţeală. Pierderea echilibrului este de asemenea un efect secundar obişnuit al somniferelor şi constituie o cauză frecventă a căderilor, îndeosebi la bătrâni. Poate merită să aveţi în vedere alte strategii pentru a vă ajuta să dormiţi. Totuşi nu este o idee bună să încetaţi dintr-o dată luarea de somnifere; medicul vă va sfătui cum să procedaţi. Astfel, în unele cazuri, este suficientă schimbarea medicaţiei pentru ca ameţelile să se manifeste mai rar sau chiar să dispară.

Şi alcoolul este un drog. Ameţeala şi adevăratul vertij sunt, desigur, efecte bine cunoscute ale excesului de alcool, aşa cum într-un moment sau altul mulţi am simţit pe pielea noastră. Aceste efecte pot fi deosebit de riscante în caz că amestecaţi alcoolul cu unele medicamente sau cu droguri recreaţionale.

Angină

15 strategii de durată pentru protejarea inimii

Nu puţine persoane au confundat angina cu infarctul miocardic. Angina nu este chiar la fel de gravă, dar pe-aproape. Gândiţi-vă la ea ca la un *avertisment* al inimii.

Angina (denumirea completă este *angina pectoris* sau *angor pectoris*) apare când inima primeşte o cantitate insuficientă de sânge sau de oxigen,

ceea ce se poate manifesta ca o greață sau o amețeală temporară ori ca o arsură sau o durere în piept. Angina nu constituie o boală în sine. Ea este un simptom al unor probleme de bază, de obicei al bolii arteriale coronariene.

„Când angina are un caracter cronic, vă confruntați cu un risc mult mai mare de a suferi un eveniment cardiac subit, cum ar fi un infarct", spune David Capuzzi, specialist în prevenirea bolilor cardiovasculare. „Din nefericire, majoritatea persoanelor care suferă evenimente cardiace acute nu au trecut anterior printr-o angină care să le avertizeze."

Orice factor care crește cererea de oxigen a inimii, cum ar fi exercițiul fizic sau stresul emoțional, poate declanșa crizele de angină. În mod normal, acestea durează mai puțin de 5 minute și este puțin probabil să provoace o leziune permanentă inimii. Totuși, problemele care stau la baza crizei anginoase sunt acelea care amenință viața.

Senzația neplăcută provocată de angină poate fi calmată cu nitroglicerină, cu beta-blocante și cu alte medicamente care dilată arterele sau reduc cererea de oxigen a inimii. În plus, este esențial să recurgeți la unele modificări ale stilului de viață pentru a micșora probabilitatea apariției crizelor și a preveni înrăutățirea situației.

Stăpâniți nivelul colesterolului. Împreună cu alte substanțe grase din sânge, colesterolul se acumulează lent în pereții arterelor și împiedică curgerea sângelui spre inimă. Dacă treceți prin episoade de angină înseamnă că acumulările de grăsimi au atins niveluri periculoase, spune cardiologul Howard Weitz.

Mențineți-vă colesterolul total la un nivel care să nu depășească 5,2 milimoli pe litrul de sânge (5,2 mmol/l), valoare care reprezintă limita superioară neprimejdioasă. O colesterolemie (colestrol în sânge) este socotită bună dacă nivelul colesterolului total este de aproximativ 5,2 mmol/l, iar nivelul lipoproteinelor de mare densitate (*high density lipoprotein* — HDL — sau colestrolul „bun") de 1 mmol/l sau mai mare. În afara administrării medicației prescrise, reducerea cantității de grăsimi saturate din dietă este una dintre cele mai eficiente modalități de a ține în frâu colesterolul.

Grăsimile saturate se găsesc în principal în cărnurile roșii, în budincile copioase, în unt și în brânzeturile tari, cum ar fi cedarul, și în alimentele prăjite. Dacă aveți un colesterol crescut (hipercolesterolemie), limitați consumul de carne roșie la de 2 ori pe săptămână și evitați gustările gata preparate conținând unt sau alte grăsimi, spune specialista în nutriție Kristine Napier.

Mâncați cărnuri sănătoase. Dacă sunteți amator de carne, mâncați carne roșie slabă, spune medicul de familie Stephen Amiel. Și ar fi mai bine

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Majoritatea persoanelor cu angină suferă de o formă numită angină cronică stabilă. Aceasta înseamnă că ea apare în modalități previzibile, atunci când persoanele respective sunt active — în timpul exercițiului fizic, de exemplu, sau în momentele de stres emoțional —, cu durerea manifestându-se pe o durată de 5 minute sau mai puțin. Cele mai multe angine de tip cronic stabil pot fi ușor stăpânite cu medicație și modificări ale stilului de viață.

Pe de altă parte, angina instabilă constituie o problemă mult mai serioasă. Durerea poate apărea din senin, chiar când vă odihniți, și poate dura 20 de minute sau mai mult.

„Dacă apare vreo modificare în modalitatea de manifestare a anginei — dacă simptome ca durerea și respirația scurtă devin mai intense sau mai persistente, sunați la Salvare — trebuie să ajungeți fără întârziere la un spital cu profil de urgență", avertizează David Capuzzi, specialist în prevenirea bolilor cardiace.

Înainte de a sosi ambulanța, luați imediat 300 mg de aspirină solubilă. E bine să aveți o rezervă de tablete de aspirină de 300 mg sau, dacă nu, luați odată 4 tablete de aspirină de 75 mg. Aspirina subțiază sângele și poate ajuta la dizolvarea cheagurilor de sânge care pot bloca circulația spre inimă. Este important ca persoanele care prezintă dureri anginoase sau alte manifestări ale unei boli coronariene să aibă întotdeauna la îndemână cantitatea de aspirină masticabilă, destinată situațiilor de urgență.

să încercați cărnurile roșii cu conținut mic în colesterol, ca vânatul, sau mâncați pui — piept fără piele, cel mai indicat. Pregătiți-l mai curând la grătar sau, dacă trebuie să-l prăjiți, atunci folosiți uleiuri cu conținut mic în grăsimi saturate și îndepărtați excesul de grăsime de pe carne, tamponând-o cu un șervețel.

Hrăniți-vă cu pește. Peștele este cu adevărat benefic pentru sănătate: uleiurile de pește ca cele ce se găsesc în ton, macrou, sardine și somon — toate în stare proaspătă — nu vor crește colesterolul, iar acizii grași omega-3 pe care îi conțin aceste specii pot acționa ca un factor de protecție al inimii. Încercați să mâncați pește gras cel puțin de 2 ori pe săptămână, vă sfătuiește dr. Amiel.

Alegeți produse lactate cu conținut mic de grăsime. Mențineți-vă în dietă laptele degresat și semidegresat, iar în loc de unt folosiți margarină,

care are un conținut mai mic de grăsimi saturate, cum ar fi margarina fabricată din ulei de floarea soarelui și din ulei de măsline, spune dr. Amiel. Unele preparate pentru tartine și unele iaurturi conțin extracte esterice de steroli din plante, care, în timp, ajută realmente la diminuarea nivelurilor de colesterol sangvin.

Creșteți cantitatea de fibre din dietă. Prezente în cereale, în leguminoase, în fructe și în alte alimente obținute din plante, fibrele ajută prin aceea că previn trecerea colesterolului prin peretele intestinal în fluxul sangvin. Alimentele bogate în fibre sunt sățioase, ceea ce înseamnă că în mod firesc veți consuma cantități mai mici din alte alimente cu conținut ridicat de grăsimi, spune Napier.

Treceți pe dietă vegetariană. O dietă lipsită de carne nu este la îndemâna oricui, dar ea constituie un mod ideal prin care persoanele cu angină pot să-și țină, parțial, sub control boala arterială coronariană — cauza anginei. Nu numai că dieta vegetariană este săracă în grăsimi — totuși, atenție la brânză! —, dar ea mai oferă și o mulțime de antioxidanți, compuși chimici care împiedică aderarea colesterolului la pereții arteriali. „Doar dieta este cea care poate coborî nivelul colesterolului cu vreo 20 de procente", spune dr. Weitz.

Dar și cei care nu țin dietă vegetariană pot să mănânce mai multe fructe și vegetale, spune dr. Amiel. Mâncând zilnic cel puțin 5 porții (proaspete, preparate, conservate, uscate sau sub formă de suc — nu are importanță cum), puneți în practică una dintre cele mai bune modalități de a evita bolile de inimă și, probabil, cancerul și diabetul.

Faceți cu regularitate exerciții fizice. Exercițiul fizic constituie un factor important de prevenire a bolilor de inimă. Dr. Weitz vă sfătuiește să faceți zilnic 20–30 de minute de exerciții, timp de 6–7 zile pe săptămână.

Înainte de a începe un program de exerciții este important să vă sfătuiți cu medicul în caz că ați avut deja de-a face cu angina. Vi se va sugera să vă formați treptat condiția fizică, începând cu plimbări scurte și, de exemplu, cu înotul, crescând efortul într-o perioadă de câteva săptămâni sau chiar luni. „Ne facem griji pentru combatantul de duminică, cel care încearcă să-și facă toate exercițiile deodată", spune dr. Weitz.

Faceți exerciții fizice către sfârșitul zilei. „Nu alergați, nu ridicați greutăți și nici nu faceți exerciții în forță dimineața", vă sfătuiește dr. Capuzzi. Dimineața poate fi un interval de timp riscant pentru persoanele cu angină,

din cauza hormonilor de tipul „luptă sau fugi“, cum ar fi cortizolul și noradrenalina, cărora peste noapte le crește nivelul, dar coboară în timpul dimineții, spune el. Nivelurile acestor hormoni rămân ridicate până aproape de miezul nopții, iar pentru majoritatea pacienților cu angină a face exerciții fizice intense dimineața nu este, probabil, cea mai bună idee.

De asemenea, fiți atent la zilele foarte reci, când stările de angină sunt mult mai ușor de provocat. Curățarea zăpezii cu lopata este totuși un exercițiu fizic! Luați-o mai ușor dimineața și urmați sfatul medicului.

Luați mese ușoare. Mesele copioase constituie un obișnuit factor declanșator al anginei, deoarece sângele dirijat spre intestin în timpul digestiei nu se mai află la dispoziția inimii, explică dr. Weitz. Mulți oameni pot evita riscul anginei luând pe zi 5 sau 6 mese ușoare în loc de 2 sau 3 mese copioase.

Mențineți-vă o greutate corporală sănătoasă. Supraponderalii, care tind să crească și mai mult în greutate pe măsură ce trec anii, pun o încărcătură incredibilă pe inimă. În primul rând, inima trebuie să lucreze mai din greu pentru a aproviziona cu sânge tot țesutul corporal excedentar. În plus, deoarece excesul de greutate este asociat cu nivelurile de colesterol crescute, circulația sângelui se face și mai greu. Iar kilogramele în plus predispun la diabet care, la rândul lui, poate afecta arterele coronare.

Nu vă expuneți la fum. Indiferent dacă sunteți fumător sau doar sunteți expus la fumul „de mâna a doua“, a venit momentul să purificați și aerul din jur. Fumatul fie și al unei singure țigări diminuează temporar aprovizionarea inimii cu oxigen, de unde poate să apară angina.

Luați aspirină. Dacă stomacul o tolerează, specialiștii sunt în general de acord ca persoanele cu angină să ia zilnic 1 tabletă de aspirină cu concentrație mică (75 mg), ceea ce conferă o bună protecție inimii și circulației sangvine. Ea nu va pune capăt durerii anginoase, dar reduce riscul apariției cheagurilor de sânge care pot duce la infarct. De fapt, 1 aspirină pe zi poate reduce cu 28 la sută riscul unei boli coronariene.

Pentru aport de vitamina E, mâncați nuci. Vitamina E este un nutrient antioxidant. Antioxidanții ajută la prevenirea unui proces numit oxidare, în care moleculele de oxigen instabile aflate în sânge deteriorează colesterolul, făcând mult mai probabilă aderarea lui la artere și astfel diminuând fluxul sangvin către inimă. Surse bune de vitamină E sunt nucile, uleiurile vegetale, vegetalele cu frunze verzi și unele cereale îmbunătățite cu vitamina E. To-

tuşi, evitaţi o supradozare a acesteia, sfătuieşte dr. Amiel. Dovezi recente atestă că suplimentele de vitamina E sunt ineficiente în comparaţie cu vitamina E luată prin alimentaţie şi că dozele mari pot face mai mult rău decât bine. Vitamina E este folositoare mai ales fumătorilor şi diabeticilor, persoane în mod deosebit vulnerabile la procesul de oxidare, spune dr. Capuzzi.

Luaţi cantităţi suplimentare de vitamina C. Ca şi vitamina E, vitamina C este un antioxidant care ajută la prevenirea acumulării colesterolului în artere. Vitamina C există din belşug în multe fructe şi vegetale, îndeosebi în citrice şi tomate. Totuşi, vitamina C se distruge uşor prin prelucrare termică sau prin depozitare îndelungată. Aşa că mâncaţi fructe şi vegetale crude ori de câte ori este posibil: fierbeţi-le în aburi sau în apă puţină, la foc mic, sau gătiţi-le la microunde un timp foarte scurt; coaceţi şi fierbeţi cartofii în coaja lor; păstraţi la frigider sucurile preparate, dar nu mai mult de 3 zile. Ca şi în cazul vitaminei E, nu luaţi în exces vitamina C: suplimentele sunt rareori necesare. Dozele mari de vitamine E şi C pot amplifica stresul oxidativ şi pot face mai mult rău decât bine.

Reduceţi stresul zilnic. Stresul emoţional constituie o parte inevitabilă a vieţii cotidiene, dar când tensiunea şi anxietatea cresc, cerinţele de sânge şi de oxigen ale organismului cresc şi ele, ceea ce duce la angină. Exerciţiul fizic constituie o modalitate excelentă de a diminua stresul. Unele persoane recurg la meditaţie, altele practică yoga. Experimentaţi puţin şi descoperiţi ce acţionează cel mai bine în cazul dvs.

Anxietate

21 de modalităţi pentru controlul neliniştii excesive

Anxietatea cu frângerea mâinilor şi senzaţia de întoarcere pe dos a stomacului constituie o reacţie firească la unele situaţii dintre cele mai provocatoare ale vieţii.

O fărâmă de anxietate este chiar bună. Ea vă ajută, determinându-vă să respectaţi un termen final, să treceţi un test sau să vă prezentaţi bine la locul de muncă. Ea vă împiedică şi să cădeţi în situaţii periculoase de-a dreptul. Ca parte a reacţiei „luptă sau fugi“, anxietatea face ca ritmul car-

diac să se intensifice şi muşchii să se încordeze ca şi cum ar fi nevoie să acţionaţi.

La cealaltă extremă, neliniştea duce la furie nestăpânită. De îndată ce începe să interfereze cu viaţa cotidiană, neliniştea este considerată o dereglare anxioasă. Se apreciază că cel puţin 1 persoană din 10 are viaţa bulversată de anxietate. Dereglările anxioase includ accesele de panică, dereglarea anxioasă generalizată, fobiile, sindromul posttraumatic şi dereglarea obsesiv-compulsivă. Suferinzii necesită îngrijire medicală şi uneori medicamente.

Totuşi, milioane de oameni se plasează undeva între cele două extreme. Ei se neliniştesc din cale-afară, dar, de fapt, nu au nici o dereglare. Anxioşii cronici sunt zi de zi în stare de funcţiune, iar anxietatea le distruge sănătatea emoţională şi fizică. Edward Hallowell, psihiatru, denumeşte această stare „supărare persistentă toxică".

„În fond, ne autodeprindem să ne neliniştim, ceea ce nu face decât să întărească obiceiul", spune el. „Anxioşii se simt adesea vulnerabili dacă nu sunt neliniştiţi." Dar dacă vă neliniştiţi prea mult, există raţiuni temeinice să puneţi capăt acestei stări de fapt: neliniştea sau anxietatea excesivă este asociată cu riscul crescut de a face o depresie, o boală cardiacă şi alte afecţiuni.

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Frontiera dintre neliniştea normală şi dereglarea anxioasă este greu de stabilit. „Dacă viaţa vă este îngrădită de anxietate, căutaţi îngrijire medicală", sfătuieşte psihiatrul Bernard Vittone. De asemenea, prezentaţi-vă la medic dacă:

- treceţi prin mai mult de 1 criză de panică pe lună sau dacă vă temeţi de repetarea ei;
- sunteţi nervos şi anxios majoritatea timpului, îndeosebi dacă neliniştea este legată de situaţii pentru alţii inofensive;
- manifestaţi frecvent simptome ca insomnie, tremurături, incapacitate de concentrare, muşchi încordaţi şi palpitaţii cardiace;
- vă simţiţi nervos în unele situaţii deosebite, pe care căutaţi să le evitaţi, cum ar fi trecerea peste un pod sau printr-un tunel;
- găsiţi refugiu în faţa temerilor şi a supărărilor recurgând la droguri, inclusiv alcool, ori mâncând în exces;
- nu puteţi pune capăt obsesiilor sau gândurilor referitoare la un trecut nefericit;
- vă aflaţi într-o criză emoţională, iar sprijinul prietenilor, familiei sau al unui preot nu pare să vă ajute;
- vă temeţi că aţi putea să vă provocaţi un rău dvs. înşivă sau altora.

În continuare sunt enumerate câteva sugestii pentru a înlătura neliniştea excesivă.

Respiraţi. „Reglarea respiraţiei este cea mai eficientă măsură pe care o cunosc împotriva anxietăţii", spune Andrew Weil, profesor de medicină. Dr. Weil pledează în favoarea exerciţiilor yoga de respiraţie. Pur şi simplu inspiraţi pe nas 4 secunde, ţineţi-vă respiraţia 7 secunde, apoi expiraţi pe gură 8 secunde. Practicaţi această tehnică pe tot parcursul zilei în reprize de 1 minut.

Stabiliţi-vă contacte umane. Sentimentul de a fi angrenat într-o activitate duce la diminuarea anxietăţii. Cu cât vă simţiţi mai izolat, cu atât e mai probabil ca neliniştea să se accentueze, spune dr. Hallowell, care recomandă reprize zilnice de contacte umane. Mergeţi la restaurant, la supermarket sau la bibliotecă şi intraţi în vorbă cu cineva ori telefonaţi unei persoane apropiate.

Meditaţi. Practicaţi un anumit fel de meditaţie pentru cel puţin 15 minute de 3–4 ori în fiecare zi. Cercetările arată că meditaţia contribuie semnificativ la diminuarea anxietăţii. „Găsiţi un loc liniştit, limpeziţi-vă mintea şi relaxaţi-vă în mod activ", spune psihiatrul Bernard Vittone. „Concentraţi-vă pe o mantră sau goliţi-vă mintea de orice gând, faceţi ceea ce vi se pare că dă rezultate."

Cantonaţi-vă în prezent. Focalizaţi-vă pe ceea ce se întâmplă acum, nu pe ceea ce s-a întâmplat în trecut sau va fi, poate, în viitor. Faceţi-o timp de 1 zi, 1 oră sau chiar numai 1 minut, sfătuieşte dr. Vittone.

Nu vă comportaţi ca o victimă. Dacă sunteţi neliniştit — în ce priveşte serviciul, sănătatea sau situaţia financiară —, alcătuiţi un plan pentru a vă rezolva problemele. Nu vă comportaţi ca o victimă pasivă, spune dr. Hallowell. Acţionând, diminuaţi anxietatea: stabiliţi împreună cu şeful o reevaluare a îndatoririlor profesionale, programaţi un control la medicul de familie sau deschideţi un cont cât de mic la bancă.

Pricepeţi sensul real al faptelor. Neliniştea exagerată provine adesea din lipsa de informare, explică dr. Hallowell. Dacă şeful vă priveşte încruntat când trece pe culoar, vă puteţi îngrijora că n-aţi muncit cum trebuie. Dar poate că şeful era preocupat de o problemă personală şi nici măcar nu şi-a dat seama că v-aţi întâlnit faţă în faţă.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Pentru a vă calma înainte de culcare, beți un pahar cu lapte cald. „Vechiul remediu al mamelor de a oferi o cană cu lapte cald chiar ajută", spune psihiatrul Bernard Vittone. Laptele conține triptofan, un aminoacid cunoscut pentru efectul lui relaxant.

Eliminați sursele care vă distrag atenția. Persoanele anxioase trebuie să diminueze stimularea, spune dr. Vittone. Eliminați o parte din factorii care concură la distragerea atenției. Închideți radioul din automobil, acasă nu răspundeți la telefon, luați o pauză de prânz departe de locul de muncă și de telefonul mobil.

Țineți „post" de știri. Închideți televizorul și rezistați tentației de a citi un ziar. Câteva zile fără bombardamentul știrilor vă ajută să reduceți senzația de neliniște și apăsarea necazurilor personale, spune dr. Weil.

Închipuiți-vă cum ar fi cel mai rău. Puneți-vă întrebări de genul: „Care este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla?" „Cât de neplăcut ar fi?" „Care este probabilitatea ca el să se întâmple?"

Lucrul cel mai rău care vi se poate întâmpla nu este, de obicei, acela la care vă gândiți, crede dr. Vittone. Ba chiar el se întâmplă rareori. Cu timpul vă veți mira cum de a putut să vă neliniștească.

Puneți totul pe hârtie. Punând pe hârtie gândurile anxioase puteți ajuta la dezamorsarea lor și la restabilirea calmului, este de părere dr. Weil.

Pregătiți-vă pentru somn. „Înainte de culcare eliberați-vă de orice tensiune psihică și relaxați-vă", spune dr. Vittone. Petreceți 30–50 de minute făcând ceva tihnit și fără nici o implicare afectivă. Citiți un roman ușor sau urmăriți o comedie la televizor și evitați orice activitate domestică de felul spălatului sau călcatului rufelor.

Faceți haz de propria persoană. Dr. Vittone explică faptul că simpla sesizare a laturii amuzante a unei situații duce imediat la dezamorsarea aspectului ei negativ. Așa că priviți necazurile din alt unghi. Întrebați-vă: „Oare ce-i hazliu în chestia asta?" sau „Când mă voi gândi la asta peste vreo 2 ani, oare voi râde?"

Împărtășiți cuiva supărarea. Niciodată să nu treceți singur printr-un necaz. „Când vorbim despre grijile proprii, toxicitatea gândurilor se risipește", spune dr. Hallowell. Pălăvrăgind despre ele, veți găsi mai ușor soluții și veți înțelege că neliniștile nu sunt chiar de nerezolvat.

Lăsați să treacă. Anxioșii cronici își spun că e bine să lași timpul să rezolve. Puteți rămâne cramponat de o supărare de parcă așa se va remedia problema? se întreabă dr. Hallowell. Nicidecum. Este benefic să utilizați cu încredere și perseverență acest procedeu. Deprindeți-vă să lăsați să treacă timpul. Dr. Hallowell sugerează că meditația sau vizualizarea sunt tehnici adecvate, dar fiecare este liber să apeleze la o tehnică proprie.

Una dintre pacientele sale își „vede" necazurile în palmă și le suflă în aer. Alt pacient face un duș și urmărește cum supărările i se scurg odată cu șiroaiele de apă pe corp. „Nu vă gândiți că e un eșec dacă nu vă iese din prima", spune el. „Perseverați!"

REDUCEȚI CONSUMUL DE COFEINĂ

Nimic nu e mai rău pentru anxietate decât cofeina, spune psihiatrul Bernard Vittone. Conținută în alimente precum ciocolata, în băuturi precum cafeaua, ceaiurile, cola de toate sorturile și în alte băuturi energizante, dar și în medicamente care se vând fără rețetă ca siropurile împotriva tusei, decongestionantele nazale și leacurile pentru răceală, cofeina afectează neurotransmițătorii din creier, provocând anxietate. Cercetările arată că persoanele predispuse la anxietate sau la atacuri de panică sunt deosebit de sensibile la efectele cofeinei.

„Cofeina este înșelătoare", atrage atenția dr. Vittone. Când beți 1 ceașcă de cafea, de exemplu, este posibil să vă simțiți mai vioi cam 1 oră. După trecerea unei perioade de 2 până la 12 ore, efectele cofeinei își iau tributul: instalarea anxietății. Din cauza acestei reacții întârziate, oamenii rareori fac legătura între anxietate și ceașca lor de cafea de dimineață.

Dacă sunteți mare amator de cofeină, atunci faceți următorul test: abțineți-vă 2 săptămâni de la cafea și de la alte băuturi sau alimente cu cofeină. Apoi beți într-un interval scurt de timp 3 cești de cafea una după alta și observați cum vă simțiți. Veți remarca, probabil, peste doar câteva ore o încordare a mușchilor, neliniște, nervozitate și presimțiri sumbre.

„De fapt, pledez pentru încercarea de renunțare completă la cofeină", explică dr. Vittone. Dacă vi se pare greu să urmați acest îndemn, atunci măcar reduceți cantitatea de cafea, ceai sau cola la doar 1 cană pe zi.

ALEGEREA UNUI TERAPEUT

Dacă suferiți de anxietate, cereți medicului de familie o recomandare către un consilier sau un psiholog specialist în terapia comportamentală cognitivă. Ca alternativă, puteți să vă alegeți singur terapeutul, dar aceasta va însemna să plătiți pe cineva pentru timpul și priceperea sa.

- Încercați să obțineți o recomandare personală sau întrebați-vă medicul de familie dacă terapeutul pe care îl aveți în vedere are o reputație bună.
- Cereți dovezi privind calificarea terapeutului.
- Apreciați, înainte de a începe tratamentul, cât de mult vă va costa — unii terapeuți sunt foarte costisitori.
- În timpul primei ședințe, gândiți-vă la efectele benefice ale terapiei. Dacă la sfârșitul ședinței vă simțiți mai optimist și mai puternic, atunci probabil că ați găsit pe cineva care efectiv poate să vă ajute.

Nu vă autocompătimiți. Încetați să vă mai considerați vulnerabil. Dacă vă păstrați cu încăpățânare și chiar vă cultivați această opinie, ea e pe jumătate împlinită. În schimb, învățați să faceți din anxietate un stimul, și nu un handicap. Când sunteți pe cale să vorbiți unui grup de persoane necunoscute, de exemplu, abordați această împrejurare ca pe o provocare, nu ca o amenințare.

Descoperiți provocarea. Anxietatea apare adesea când oamenii au prea multe lucruri de făcut dintr-o dată. În loc să vă considerați problemele ca având un caracter strict negativ, gândiți-vă la viață ca la o perioadă plină de acțiune, variată și provocatoare. Dacă v-ați întemeiat o familie, de exemplu, gândiți-vă că într-o zi veți regreta absența copiilor care acum vă fac griji și vă dau dureri de cap. „Modul de a aborda problemele face diferența", explică dr. Vittone.

Evitați alcoolul. Berea, vinul și alte băuturi alcoolice pot exacerba anxietatea. „Inițial, imediat după ingerare, alcoolul diminuează anxietatea", spune dr. Vittone. „Dar când se elimină din organism, efectul este contrar." Adesea oamenii sunt mai anxioși a doua zi după chef. Evitați pe cât posibil alcoolul sau limitați consumul la 1–2 pahare pe zi.

Încercați calmarea cu valeriană. Anxietatea nu e ceva nou sub soare. Din cele mai vechi timpuri oamenii au căutat alinarea cu ierburi. După opinia fi-

toterapeutului Douglas Schar, anxioliticul cel mai fără riscuri, cel mai de încredere și cel mai la îndemână în natură este valeriana.

În mod ideal ar trebui să faceți uz de un leac din plante și în paralel să vă preocupe înlăturarea sursei anxietății. „Forma optimă de prezentare a acestei plante medicinale e cea de tabletă sau capsulă“, spune Schar. „Luați de 3 ori pe zi dacă traversați o perioadă proastă sau imediat ce criza de anxietate dă semne că se apropie.“

Apariția primei dentiții

8 modalități de a veni în ajutorul bebelușului dvs.

Dinții copilului încep să se dezvolte cu câteva luni înaintea nașterii — de fapt, mugurii dinților apar cam în a 7-a săptămână de sarcină. La naștere, toți cei 20 de dinți care compun dentiția primară și care vor erupe în următorii 2 ani și jumătate sunt prezenți în osul gingiei.

De obicei, primii dinți erup la 6–8 luni după naștere, însă există cazuri în care copiii se nasc cu dinți vizibili (în Evul Mediu se credea despre acești copii că sunt vrăjitori — dinții vizibili la naștere sunt numiți uneori „dinți de vrăjitoare“). Pe de altă parte, sunt bebeluși cărora le cresc primii dinți abia în jurul vârstei de 1 an. Momentul apariției în sine nu este foarte important, ci numai pentru o mamă care își alăptează bebelușul care are deja dinți.

Bebelușii reacționează la senzația complet nouă pe care le-o dă erupția dinților în diverse moduri. Unii trec peste această perioadă cu minime le-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Pe erupția dentiției se dă vina pentru multe lucruri — iritații, plânsete, proastă dispoziție, nas care curge, mai multe scutece murdare decât ar fi cazul și iritație fesieră provocată de scutec. Însă nu s-a dovedit că vreuna dintre aceste stări ar fi produsă de erupția dentiției. Și se pot întâmpla multe altele care pot influența comportamentul și starea bebelușului: vă puteți relua serviciul, și poate bebelușul va fi expus unor microbi noi la creșă sau va afla gustul unor mâncăruri noi. Este foarte important să nu vă folosiți de erupția dentiției pentru a explica ceva ce poate fi semnul unei boli sau al unei alergii. Dacă sunteți îngrijorată, consultați medicul sau asistentul care vine la domiciliu.

ziuni gingivale. La alții, în schimb, gingiile se înroșesc și devin dureroase, iar copilul poate fi mai agitat decât de obicei, un obraz poate fi mai congestionat decât celălalt. Ei au adesea o producție mare de salivă și vor să roadă orice le este la îndemână — jucării, tetinele biberoanelor și chiar mameloanele dvs. Salivarea și tendința de a băga orice în gură fac parte din comportamentul normal al copilului pe la 4 luni, așa că acestea nu sunt semne de necontestat că dentiția va erupe.

Consultați medicul sau asistentul pediatru care vine la domiciliu dacă vă îngrijorează copilul — nu confundați o temperatură ridicată, un puseu diareic sau o criză neobișnuită de țipete cu erupția dinților. Erupția dentiției nu îmbolnăvește. Până în perioada victoriană, erupția primei dentiții era considerată sursa a fel de fel de evenimente și era chiar consemnată în certificate sau în registre ale bisericii drept cauză a morții. „Nonsens total", exclamă medicul de familie Stephen Amiel. „Erupția dentiției produce dinți și cam atât."

Dacă apariția primei dentiții vă deranjează, ca și pe copil, iată câteva moduri în care puteți diminua anxietatea dvs. și disconfortul copilului.

Răcoriți gingiile micuțului. „Mestecarea unor colăcei speciali, mai ales aceia pe care îi puteți păstra în frigider, este foarte eficientă și alină gingiile dureroase", spune asistenta medicală de pediatrie Linda Jonides. „Pentru un copil de 6 luni sau mai mare, chiar și o flanelă curată și rece pe care o poate molfăi este de folos."

Notă: Nu cumpărați colăcei umplute cu altceva decât apă — dacă se sparg în gura copilului, lichidul ar putea fi nociv. Și nu legați niciodată colăcelul în jurul gâtului copilului: s-ar putea strangula.

Oferiți-i multă dragoste copilului. Alintați-vă copilul și împăcați-l cu mângâieri pentru a-i calma starea proastă.

Ștergeți saliva. Erupția dentiției îi poate provoca bebelușului o salivație abundentă. Cu ajutorul unui șervet cald, de flanel, ștergeți-i cu regularitate saliva de pe față pentru a preveni o iritație.

Curățați gingiile. Stomatologii și pediatrii vă sfătuiesc să curățați în mod repetat gura copilului înainte de apariția dinților. Folosiți o bucată de tifon ușor umezită sau o bucată de flanel special, înfășurați-o în jurul degetului arătător și masați-i blând gingiile.

Astfel îndepărtați bacteriile și obișnuiți copilul cu igiena gurii făcută de altcineva. „Iar când apare primul dinte, îl puteți curăța fără dificultate", spu-

LEACURI DIN CĂMARĂ

În locul unui colăcel special, încercați să-i dați bebelușului niște struguri sau banane înghețate, într-un produs american numit Baby Safe Feeder. Creat pentru a împiedica copiii mici să se înece cu bucăți de pară sau castravete, produsul arată ca un colăcel, dar are atașată o plasă mică (în loc de tetină) care poate reține o bucățică de mâncare și îi permite bebelușului dvs. să o sugă sau să o mestece. Puțin fruct înghețat va încuraja bebelușul să muște, ca în cele din urmă să-i crească dințișorii. Plasa se înlocuiește și trebuie spălată foarte bine și verificată înainte de fiecare utilizare. Produsul poate fi găsit online pe Amazon.com.

ne stomatologul John Bogert. De asemenea, masajul zilnic ajută la menținerea sănătății țesutului gingival.

„De fapt, această manevră se recomandă încă din primele zile de la naștere", spune dr. Bogert. „Însă nu este târziu dacă începeți acum. Masajul gingival este recomandat de câteva ori pe zi, mai ales înainte de culcare."

Când începeți să spălați copilul pe dințișori, asigurați-vă că periuța este moale și foarte fină.

Administrați analgezice. „Recomand folosirea unuia dintre medicamentele pe care părinții le țin la îndemână pentru calmarea durerii", spune dr. Bogert. De obicei se administrează paracetamol pentru copii. Cel mai ușor mod de a-l administra este să utilizați o seringă. Poziționați capătul seringii între gingie și partea internă a obrazului copilului și împingeți ușor pistonul — nu țintiți spre gât, căci s-ar putea îneca.

Folosiți un gel special pentru gingii. Anumite anestezice topice sunt disponibile în farmacii fără prescripție medicală și pot contribui într-o oarecare măsură la atenuarea durerii. Aplicați puțin gel pe gingii pentru a-i ușura micuțului suferința și disconfortul.

Evitați gelurile sau alte medicamente pentru erupția dentiției care conțin alcool, spune dr. Amiel. Ele pot răni gingiile dureroase, iar alcoolul nu este chiar cel mai indicat sedativ pentru un copil de 6 luni.

Reduceți zahărul din dieta copilului. Imediat ce introduceți alimente solide în alimentația copilului, încercați să-i încurajați preferințele pentru arome în defavoarea gusturilor dulci. Limitați alimentele sau băuturile cu zahăr la orele de masă. Folosiți biberonul doar pentru apă sau lapte — sucurile de fructe ar trebui diluate și servite copilului într-o ceașcă. Și ar trebui să limitați can-

titatea de sucuri de fructe, deoarece conțin zahăr și sunt acide, ceea ce înseamnă că produc carii și literalmente în cele din urmă vor dizolva dinții. În sfârșit, să nu lăsați niciodată copilul să adoarmă cu biberonul în gură. Laptele se va depune în jurul dinților și va începe procesul de eroziune al acestora.

Arsuri

13 tratamente în caz de opărire a pielii sau a gurii

Atunci când, în mod accidental, vă agățați mâneca de ușa cuptorului, vărsați supă fierbinte în poală sau vă năvălesc în față aburii scăpați de sub capacul unui vas aflat pe aragaz, nu vă gândiți decât să scăpați de văpaie și cât mai repede! Tot la fel, luând o înghițitură de cafea fierbinte sau mușcând dintr-o pizza abia scoasă din cuptor, puteți să faceți o arsură oribilă, care necesită acțiune rapidă. În continuare sunt enumerate câteva metode de a acționa.

ARSURI PE PIELE

Cufundați în apă rece zona afectată. „Primul și cel mai important lucru este de a opri procesul de ardere“, spune specialistul în medicina de urgență William Burdick. Răciți-vă arsurile cu cât mai multă apă rece — 15–30 de minute sau până când fierbințeala încetează. Dar *nu* folosiți gheață sau apă cu gheață — acestea pot agrava arsura.

„Dacă este vorba de o arsură de contact, puneți partea afectată sub apă rece“, recomandă dr. Burdick. „Dacă e vorba de grăsime fierbinte sau de împroșcarea unui material fierbinte ca acidul dintr-o baterie sau o supă, îndepărtați mai întâi hainele saturate cu grăsime, spălați grăsimea de pe piele, apoi cufundați arsura în apă rece.“ Dacă îmbrăcămintea s-a lipit de piele, atunci turnați apă rece peste haine și mergeți la cel mai apropiat spital de urgență. Nu încercați să vă scoateți hainele de pe zona afectată de arsură.

De îndată ce ați oprit fierbințeala, vă aflați la jumătatea drumului spre vindecare. Răceala împiedică arsura să penetreze țesuturile și acționează ca un calmant al durerii.

Păstrați untul pentru a-l întinde pe pâine. Nu ați încerca să potoliți un foc cu o bucată de unt, nu-i așa? La fel stau lucrurile și cu o arsură. A pune

grăsime pe arsură înseamnă să menţineţi căldura în ţesuturi şi să contribuiţi la agravarea arsurii. O astfel de iniţiativă ar cauza o infecţie. Nu folosiţi nici alte remedii tradiţionale. Oţetul ia pielea, iar mierea nu ajută.

Acoperiţi arsura şi nu mai faceţi nimic. După ce aţi răcorit şi aţi curăţat arsura, înfăşuraţi zona cu manevre blânde, folosind o pânză curată, uscată, ca, de exemplu, o compresă din tifon. Apoi, pentru cel puţin următoarele 24 de ore, lăsaţi arsura în pace. Cea mai bună metodă este să aşteptaţi ca arsurile să se vindece de la sine.

Ajutaţi-o să se vindece. La 24 de ore după accidentul care a provocat arsura, o dată pe zi, spălaţi uşor zona cu apă şi săpun sau cu o soluţie slabă de antiseptic, sugerează John Gillies, asistent la serviciul de urgenţă. Ţineţi zona afectată acoperită, uscată şi curăţaţi-o între 2 igienizări.

Calmaţi arsura cu aloe. La 2 sau 3 zile după accident, rupeţi o bucăţică dintr-o frunză de aloe (cultivată în ghiveci) şi folosiţi sucul vindecător al plantei fie storcând frunza peste arsură, fie folosind un unguent cu aloe din comerţ. Ambele au o acţiune analgezică ce va diminua disconfortul provocat de arsură.

Preparaţi soluţii calmante. Când arsura începe să se vindece, rupeţi o capsulă de vitamină E şi masaţi blând cu lichidul din ea pielea iritată. Pielea se simte mai bine şi vitamina contribuie la prevenirea scărpinatului. Totuşi, nu aplicaţi vitamina E direct pe pielea lezată. Sau procuraţi un remediu care se vinde fără reţetă, de tipul cremelor şi loţiunilor care calmează pielea după expunerea prelungită la soare. Atenţie la faptul că unele dintre aceste remedii nu pot fi folosite la copiii sub 3 ani.

Lăsaţi băşicile intacte. Băşicile apărute pe piele în urma unei arsuri constituie cel mai bun bandaj natural, apreciază asistentul Gillies. Aşa că lăsaţi-le în pace. Dacă o băşică se sparge, spălaţi atent zona cu apă şi săpun, apoi aplicaţi pe ea puţin unguent antiseptic şi acoperiţi-o.

ARSURILE DIN GURĂ

Faceţi rost de apă. Dacă vă ardeţi gura sorbind dintr-o ceaşcă de cafea prea fierbinte sau luând o înghiţitură de mâncare sau băutură fierbinte, clătiţi-vă imediat gura şi faceţi gargară cu apă rece 5–10 minute. Câteva zile evitaţi alimentele şi băuturile fierbinţi.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

De obicei arsurile de gradul întâi le puteți trata singur. Majoritatea arsurilor de gradul al doilea și al treilea ar trebui tratate de un medic. De asemenea, mergeți la medic pentru arsurile suferite de persoane trecute de 60 de ani. În continuare arătăm caracteristicile celor 3 grade de arsuri.

- Arsurile de gradul întâi, aidoma arsurilor solare și opărelilor, sunt roșii și dureroase.
- Arsurile de gradul al 2-lea, între care arsurile solare grave sau arsurile provocate de contactul de scurtă durată cu plitele electrice, tind să facă bășici și să zemuiască. Ele sunt dureroase.
- Arsurile de gradul al 3-lea sunt carbonizate și colorate în alb sau gălbui. Ele pot fi provocate de substanțe chimice, de electricitate sau de contactul prelungit cu suprafețe fierbinți. De obicei nu sunt dureroase, deoarece terminațiile nervoase au fost distruse, însă necesită întotdeauna îngrijire medicală.

Între alte arsuri care necesită îngrijire medicală urgentă se numără:

- arsurile de pe față, îndeosebi cele din jurul ochilor sau al gurii;
- orice arsură asociată cu gâfâială, în cazul inhalării fumului de orice fel, provenit sau nu de la o flacără deschisă;
- arsurile care prezintă semne de infecție, având bășici umplute cu un lichid galben sau brun, ori o arsură care redevine fierbinte și capătă culoarea roșie sau violacee;
- orice arsură care nu se vindecă în intervalul de 10 zile până la 2 săptămâni;
- arsurile chimice sau electrice. Arsurile cu substanțe chimice corozive pot pătrunde prin mai multe straturi de piele și țesuturi. Dacă aveți o arsură de acest fel, apa rece de la robinet, folosită imediat și pe o durată de 15–20 de minute, constituie cel mai bun remediu.

Dacă mergeți la medic pentru o arsură, spălați-o, dar nu aplicați nici un unguent, antiseptic sau spray, recomandă asistentul John Gillies de la un serviciu de urgență. Totuși, puteți proteja zona afectată cu un pansament uscat și steril. Îndepărtați orice obiect — pantofi, brățări, ceasuri, inele — care pot stânjeni circulația sângelui în zona lezată.

Pentru arsurile grave, care au afectat mai multe straturi de piele sau care au distrus vasele de sânge ori nervii de dedesubt, sunați imediat la Salvare. Între timp, ridicați zona arsă deasupra nivelului inimii și acoperiți-o cu un cearșaf curat pentru a diminua pierderea de căldură a corpului.

Aplicați puțină gheață. „Luând un cub de gheață în gură, realizați mai multe obiective: coborâți temperatura din interiorul gurii, diminuați durerea produsă de arsură și ajutați la controlul actului înghițirii", consideră stomatologul Kimberly Harms. În mare măsură lucrurile se petrec la fel ca atunci când vă cufundați mâinile în apă rece după ce le-ați opărit. Spargeți un cub de gheață în gură și sugeți gheața.

Răciți arsura cu înghețată. O lingură cu înghețată ajută la potolirea focului din gură, spune stomatologul Van Haywood.

Faceți gargară cu apă sărată. Clătindu-vă gura cu o soluție caldă de apă/sare de bucătărie (½ de linguriță de sare de bucătărie dizolvată în 250 ml de apă caldă), realizați curățirea zonei și ajutați la vindecarea arsurii, spune stomatologul John Caimi.

Evitați alimentele crocante și fierbinți. Câteva zile schimbați-vă obiceiurile alimentare, sugerează dr. Haywood. Evitați alimentele picante și fierbinți, precum și alimentele crocante. A mânca alimente neiritante și moi constituie o necesitate.

Învățați de la arsură. Data viitoare fiți atent când comandați pizza, când sorbiți cafea fierbinte sau când mâncați ceva abia scos din cuptorul cu microunde. Ultima recomandare este deosebit de importantă, deoarece alimentele gătite la microunde se coc adesea inegal, astfel încât suprafața alimentului este aparent de temperatură potrivită, dar mijlocul lui poate fi fierbinte. „Lăsați pizza sau alt fel de mâncare fierbinte să se răcească cel puțin 1–2 minute înainte de a lua prima îmbucătură, vă sfătuiește dr. Haywood.

Arsuri gastroesofagiene

25 de modalități pentru a domoli arsura

Arsura gastroesofagiană (pirozis) este cauzată de o mulțime de factori, dar în majoritatea cazurilor vinovat este refluxul acid. Adică, o parte din sucurile digestive care se află în mod normal în stomac își fac drum spre esofag, conductul dintre stomac și gură.

ANTIACIDELE AJUTĂ

Preparatele care ajută digestia, vândute fără rețetă, sunt în general eficiente și lipsite de riscuri. Antiacidele cel mai bine cotate de specialiști sunt acelea care conțin un amestec de hidroxid de magneziu și hidroxid de aluminiu. (Primul tinde să provoace diaree, al 2-lea constipă; combinate, ele își contracarează reciproc efectele secundare.)

Deși asocierea lor poate fi relativ lipsită de efecte secundare, nu este o idee bună să le folosiți mai mult de 1–2 luni, consideră gastroenterologul Francis Kleckner. Ele sunt atât de eficiente, încât ar putea masca o problemă gravă, care necesită atenția specialistului.

Specialiștii noștri sunt de părere că folosirea antiacidelor lichide, deși acestea nu sunt tot atât de ușor de manevrat ca tabletele, este mai eficientă.

În cazul dozelor mici, inhibitorii de acid, cum sunt ranitidina și cimetidina, se vând fără rețetă. Și ele pot acționa la fel de bine în mascarea problemelor de bază. Dacă remarcați că aveți nevoie de ele frecvent sau perioade îndelungate, trebuie să cereți sfatul medicului.

Stomacul are un strat protector care îl apără de acțiunea acizilor, dar esofagul nu deține o astfel de căptușeală. De aceea, acidul stomacal provoacă arsuri dureroase, uneori atât de puternice, încât oamenii cred că au făcut infarct. Desigur, pirozisul nu are nimic de-a face cu inima, dar durerea arzătoare, specifică arsurilor gastroesofagiene, poate fi ușor confundată cu angina. Suprapunerea parțială a simptomelor poate fi înșelătoare chiar și pentru medici, mai ales fiindcă durerea de inimă poate fi simțită în zona stomacului. „Pe când eram student la medicină", își amintește medicul de familie Stephen Amiel, „ni s-a spus: «Când un bărbat tânăr se plânge de dureri de inimă, examinați-i stomacul, dar atunci când un bărbat vârstnic se plânge de dureri de stomac, examinați-i inima»."

Totuși, pirozisul cauzat de refluxul acid este asociat adesea și cu alte simptome: un gust acid în gură, agravarea durerii la aplecarea în față sau la culcatul pe spate, greață, gaze intestinale, senzație de arsură la înghițitul băuturilor calde și tuse în timpul nopții.

Mâncatul peste măsură este cea mai obișnuită cauză a pirozisului. Dar nu singura. Puteți avea arsuri gastroesofagiene și fără a păcătui. Puneți în aplicare următoarele sfaturi pentru a vă calma arsurile.

Nu întreceți măsura. Acizii stomacali pot fi împinși în sus pe esofag atunci când stomacul este prea plin cu mâncare. Cu cât vă umpleți mai

mult stomacul, cu atât mai mult acid va porni în sus pe esofag. Pot exista multe cauze ale pirozisului, dar suferindul ocazional este de obicei o persoană care mănâncă prea mult şi prea repede, explică nutriţionistul Samuel Klein.

Daţi acel hamburger câinelui. Alimentele grase şi prăjite au tendinţa să rămână multă vreme în stomac şi favorizează producerea unui surplus de acid. Puteţi evita crizele dacă vă feriţi de cărnurile grase şi de produsele lactate, spune Larry Good, specialist în probleme digestive.

Nu aruncaţi vina pe condimente. Ardeii iuţi şi condimentele înrudite pot părea drept cei mai probabili vinovaţi, dar nu este aşa. Unele persoane cu pirozis pot mânca alimente condimentate fără a suferi în plus, spune dr. Klein. Altele însă nu pot.

Portocalele şi lămâile. Citricele par să provoace o asemenea afecţiune, dar acidul pe care îl conţin citricele are altă compoziţie decât acela pe care îl produce stomacul, explică gastroenterologul Francis Kleckner. Lăsaţi stomacul să hotărască.

Luaţi un antiacid. În general, antiacidele vândute fără reţetă aduc o calmare rapidă a pirozisului ocazional, spune dr. Klein. Aceste produse ajută la neutralizarea acidului din stomac, în timp ce preparatele care blochează producerea de acid pot reduce producţia de acid din stomac pe durata a câtorva ore. Puteţi să le luaţi înainte sau după masă.

Laptele poate agrava situaţia. „Unele persoane recomandă laptele în caz de pirozis — dar în legătură cu el e o problemă", spune dr. Klein. „Pe moment creează senzaţia de bine, dar de fapt stimulează secreţia acidă a stomacului." Laptele conţine grăsimi, proteine şi calciu, toate stimulând stomacul să secrete acid.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Un remediu popular pentru pirozis este 1 linguriţă de oţet de mere în ½ de pahar cu apă. Amestecul se soarbe cu înghiţituri mici, în timpul mesei. „L-am folosit de multe ori şi este realmente eficient", spune specialista în medicină tradiţională Betty Shaver. Poate părea ciudat să beţi ceva acid când aveţi o problemă cu acidul gastric, admite ea, dar există acizi buni şi acizi răi.

Lăsați bomboanele cu mentă. Menta este unul dintre cei câțiva factori care acționează ca relaxant asupra sfincterului esofagian inferior, micuța valvă care ține acidul în stomac —, iar acest mic capac adesea vă împiedică să mâncați peste măsură.

Alte alimente cu efect relaxant asupra sfincterului esofagian sunt berea, vinul, alte băuturi alcoolice și tomatele. Relaxarea sfincterului esofagian inferior poate fi remarcată mai ușor de femeile gravide. Nu numai că bebelușul crește presiunea în abdomen, ci sfincterul esofagian este relaxat de hormonii de sarcină.

Mai ușurel cu cofeina. Băuturile cu cofeină — cafeaua, ceaiul, cola — pot irita un esofag deja inflamat. Cofeina relaxează și ea sfincterul esofagian.

Lăsați băuturile calde să se răcească. Băuturile foarte fierbinți pot agrava starea unui esofag deja sensibil și inflamat, spune dr. Amiel. Este nevoie de timp și dacă mai vreți un ceai sau o cafea în plus, beți-le numai călduțe.

PLANTE MEDICINALE RECOMANDATE ÎN CAZ DE PIROZIS

Există câteva plante recunoscute pentru acțiunea lor benefică în cazul arsurilor gastroesofagiene. Cercetătorul Daniel Mowrey, specializat în plante medicinale, a studiat cu atenție datele și trage concluzia că unele remedii din plante calmează și previn pirozisul.

Ghimbirul. Acesta, spune Mowrey, este cel mai eficient. „L-am văzut suficient de mult acționând, pentru a mă convinge", afirmă el. „Nu cunoaștem exact modul lui de a acționa, dar se pare că neutralizează acidul și are un efect secundar de calmare a nervilor." Luați-l sub formă de capsule imediat după ce ați mâncat. Începeți cu 2 capsule și la nevoie creșteți doza. Știți că ați luat destul ghimbir când începeți să îi simțiți gustul în faringe.

Ierburile amare. Acestea constituie o clasă de plante medicinale folosite de mulți ani în unele zone ale Europei și sunt eficace. Exemple de ierburi amare sunt rădăcina de ghințură și *Hydrastis canadensis*. „Vă pot asigura că acționează", spune Mowrey. Ele pot fi luate sub formă de capsule sau ca extract lichid înainte de masă.

Ierburile aromatice. Despre ierburile aromatice precum *Nepeta cataria* și fenicul se spune că sunt și ele bune în caz de pirozis, dar datele existente nu sunt concludente.

Nu mâncați ciocolată. Alimentul numărul 1 pe care trebuie să îl evitați dacă aveți arsuri gastroesofagiene este ciocolata. Ea este un dublu dușman pentru cei cu pirozis: în compoziția sa intră aproape în totalitate grăsimi *și* conține cofeină.

Evitați băuturile carbogazoase. Toate acele mici bule vă pot dilata stomacul, având același efect ca și mâncatul peste măsură: relaxarea sfincterului esofagian, explică dr. Good.

Respirați aer curat. „Nu are importanță dacă sunteți fumător sau cineva din preajmă produce fum de țigară — evitați fumul", spune dr. Kleckner. Acesta vă va relaxa sfincterul esofagian și va crește producția de acid gastric.

Atenție la „anvelopa de schimb". Stomacul poate fi comparat cu un tub cu pastă de dinți, consideră dr. Kleckner. Dacă apăsați pe tub în partea de mijloc, puțin din conținutul lui va ieși pe la capătul deschis. Un sul de grăsime în jurul tubului digestiv va apăsa pe stomac întocmai cum apasă mâna pe tubul cu pastă de dinți. Dar nu va ieși altceva decât lichid stomacal.

Lăsați cureaua mai relaxată. Gândiți-vă din nou la analogia cu pasta de dinți, spune dr. Kleckner. Puteți obține calmarea pirozisului pur și simplu purtând bretele în loc de curea.

Fustele strâmte și îndeosebi lenjeria care dă formă corpului strângând abdomenul pot cauza multe necazuri în caz de pirozis.

Pentru a ridica ceva, îndoiți genunchii în loc să vă aplecați. Dacă vă aplecați, vă veți comprima stomacul, forțând acidul să pornească în sus. Îndoiți-vă, în schimb, genunchii. Această manevră nu vă protejează doar de acid, ci este recomandată și pentru spate.

Verificați medicamentele. Sursa pirozisului poate fi medicația. Unele medicamente prescrise, între care antidepresivele, sedativele, antibioticele, pilulele pentru inimă și hipertensiune, analgezicele antiinflamatorii și steroizii, pot agrava pirozisul. Dacă aveți arsuri gastroesofagiene și luați medicamente, discutați cu medicul, vă sfătuiește dr. Kleckner.

Puțin și des. „Puțin și des" ar trebui să fie cuvântul de ordine pentru toate mesele, spune dr. Amiel. Și nu beți prea multe lichide în timp ce mâncați.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Arsurile gastroesofagiene se întâlnesc frecvent la persoanele cu vârsta cuprinsă între 35 și 64 de ani. Dar oricine, mai ales după 45 de ani, care suferă de pirozis sau de indigestie în mod frecvent sau constant (de 2–3 ori pe săptămână mai mult de câteva săptămâni) ar trebui să se prezinte la medic, socotește necesar dr. Stephen Amiel. Deși pirozisul este cauzat probabil de simplul reflux acid, acesta ar putea constitui un semn de ulcer sau chiar de ceva mai grav.

Pirozisul care durează mult poate fi cauzat de o hernie hiatală, situație în care o parte a stomacului alunecă prin diafragmă. Această situație, chiar dacă nu amenință viața, poate necesita medicație pe termen lung pentru a suprima producția de acid a stomacului, iar în unele cazuri este necesară intervenția chirurgicală. Refluxul acid cronic poate cauza iritarea și îngustarea esofagului și poate crește riscul cancerului de esofag. Iată de ce este deosebit de important să mergeți la medic dacă simptomele au un caracter cronic sau dacă își modifică tipicul (îndeosebi dacă apar dificultăți la înghițirea hranei). Este posibil să fie necesară investigarea esofagului, ceea ce se realizează de obicei prin endoscopie, examen constând din coborârea pe esofag a unei minuscule camere de luat vederi.

Indiferent de vârstă, recomandă dr. Amiel, prezentați-vă la medic cât mai devreme posibil dacă pirozisul este însoțit de pierdere în greutate, dificultăți la înghițit, vomă și anemie constatată.

Ar trebui să primiți *imediat* ajutor medical dacă:

- vomitați sânge proaspăt sau un lichid asemănător zațului de cafea;
- aveți scaune cu sânge sau negre ca smoala;
- aveți o durere în piept sau în partea de sus a abdomenului, asociată cu scurtarea respirației (gâfâială), amețeală sau stare confuzională, îndeosebi dacă durerea este apăsătoare sau copleșitoare și/sau radiază spre gât, maxilar, umăr sau braț (aceste simptome pot indica un infarct).

Alimentele și acizii stomacali plutesc la suprafața lichidului și de aceea este mult mai probabil să ajungă în esofag.

„Nu mâncați niciodată cu 2½ ore înainte de a vă culca“, adaugă dr. Kleckner. Este probabil ca stomacul plin și gravitația, acționând împreună, să forțeze acidul stomacal să urce în esofag.

Nu vă întindeți la orizontală. Dacă vă întindeți la orizontală, gravitația va acționa împotriva dvs. Stați în picioare și atunci este mai probabil ca aci-

dul stomacal să rămână în stomac. „Apa nu o va lua în sus, și nici acidul", observă dr. Kleckner.

Ridicați căpătâiul patului. Ridicați căpătâiul patului cu 10–15 cm. Puteți face punând cărămizi sub picioarele patului sau un dispozitiv gen pană sub saltea, la căpătâi. Un pat ușor înclinat va defavoriza pirozisul — dar nu vă așteptați ca un vraf de perne să aibă același efect. Prea multe perne vă vor îndoi de la mijloc, spune dr. Amiel, amplificând presiunea asupra conținutului stomacal și făcându-l să urce pe esofag.

Luați viața puțin mai ușor. „Stresul poate cauza o creștere a producției de acid în stomac", spune dr. Klein. Tehnicile de relaxare ar putea ajuta la reducerea nivelurilor tensiunii și permite organismului să se autoregleze din punct de vedere biochimic.

Arsuri solare

32 de tratamente pentru a le răcori

Cei mai mulți dintre noi preferă vremea însorită. Soarele este benefic pentru starea noastră generală de sănătate, ne face să ne simțim mai bine și să fim mai optimiști. De aceea și căutăm litoralul și țările exotice, cu climă caldă. Cu toate că a sta la plajă este plăcut, există și riscuri. Bronzul nu este semnul unei sănătăți înfloritoare, este o încercare a pielii de a reduce procesul de alterare. Pielea expusă excesiv la soare poate suferi alterări ireversibile și poate îmbătrâni prematur.

„Am ocazia să văd mai multe dosuri goale decât majoritatea semenilor mei", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Pielea de acolo rareori ajunge să vadă lumina soarelui și deseori pare cu 20 de ani mai tânără decât restul corpului."

Expunerea excesivă la soare este și primejdioasă, din cauza efectelor nocive ale radiației ultraviolete asupra pielii, aceasta dăunând capacității ei de reacție imunitară și mărind riscul de cancer de piele. Paturile de bronzat nu trebuie privite ca o alternativă fără risc. Gândiți-vă la statul la soare sau sub un aparat de bronzat ca la un fumat al pielii și vă veți da seama ce înseamnă acesta, spune dr. Amiel.

Soarele emite două feluri de radiații ultraviolete: UVA, care penetrează adânc pielea, provocând o îmbătrânire și o ridare premature, și UVB, care afectează stratul superficial al pielii și declanșează producerea de melanină, pigmentul care provoacă bronzarea. Excesul de expunere este urmat de arsuri, de apariția pistruilor și de îngroșarea pielii. Razele UVB pot, de asemenea, declanșa cancere de piele și, mai recent, se bănuiește tot mai mult că razele UVA sunt la rândul lor cancerigene.

Razele UVA și UVB pot, ambele, penetra stratul de nori. Vă mai puteți arde și prin expunere la razele solare reflectate de apă, nisip sau zăpadă. Înotătorii sunt supuși cu precădere riscului de arsuri, deoarece apa rece este confortabilă doar în aparență. Mai mult, razele ultraviolete nu doar penetrează apa, ci sunt chiar potențate de apă, iar în apele puțin adânci razele pot fi reflectate și de nisip. Dacă practicați scufundări cu tub respirator la mică adâncime, purtați întotdeauna un tricou pentru a vă proteja spatele.

Arsurile solare sunt un mare risc și pentru schiori și alpiniști. Intensitatea luminii solare crește odată cu altitudinea: cu fiecare 300 m urcați, puterea razelor soarelui crește cu 4 procente de temut.

Deoarece s-ar putea să citiți acest capitol având deja experiența unei arsuri solare, veți găsi în continuare câteva sfaturi utile. Iar dacă nu, cu atât mai bine — sfaturile vă vor ajuta să le evitați în viitor.

Aplicați comprese calmante. După arsură, pielea este încinsă și inflamată. Răcoriți-o cu ajutorul compreselor îmbibate într-una din următoarele substanțe. Un ventilator îndreptat către zona lezată va amplifica efectul răcoritor.

Apă rece. Folosiți apă rece de la robinet sau adăugați în ea câteva cuburi de gheață, sfătuiește dermatologul Michael Schreiber. Muiați o bucată de pânză și aplicați-o ușor peste arsură. Când compresa s-a încălzit, schimbați-o cu alta proaspătă. Repetați de câteva ori pe zi, în reprize de 10–15 minute.

Hamamelis. Umeziți o bucată de pânză în tinctură de hamamelis diluată cu apă, recomandă dermatologul Fredric Haberman. S-a demonstrat că acest astringent produce efecte antiinflamatorii de lungă durată. Aplicați în mod repetat. Pentru arii mai restrânse, utilizați un tampon de vată și manevrați-l cu mișcări blânde.

Muiați durerea. Ca alternativă la comprese, în special pentru arii mai extinse, puteți face o baie rece. Adăugați apă caldă până când obțineți o temperatură confortabilă. Uscați pielea prin tamponare ușoară cu un prosop cu-

rat. Nu frecați pielea, pentru că o veți irita. Următoarele substanțe pot reduce durerea, usturimea și inflamația.

Bicarbonat de sodiu. Adăugați din belșug bicarbonat de sodiu în apa de baie puțin călduță, sugerează dr. Haberman. În loc să vă ștergeți cu prosopul, lăsați soluția să se usuce pe piele. Este complet netoxică și un calmant real pentru durere.

Oțet. Adăugați 1 cană de oțet de mere la 1 cadă de baie cu apa aproape rece, sfătuiește dermatologul Carl Korn. Oțetul, un astringent perfect, calmează arsurile solare.

Făină de ovăz. Dacă arsura solară se întinde pe o suprafață mare, adăugați ½ de cană de făină de ovăz la 1 cadă de apă aproape rece, sugerează dr. Schreiber. Cufundați-vă în această apă 15–20 minute.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Apelați de urgență la medic dacă aveți greață, frisoane, febră, senzație de leșin, pustule pe o suprafață mare, slăbiciune generală, pete decolorate violacee sau usturimi intense. Dacă arsura pare să se extindă, este posibil să existe o infecție care agravează problema. Se crede că riscul de cancer de piele are legătură nu numai cu timpul total de expunere la razele UV ale soarelui, ci și cu episoadele de arsuri solare, în special cele produse în copilărie. Cancerul de piele ca atare apare însă rareori înainte de maturitate. Cereți opinia medicului de familie dacă aveți:

- alunițe noi;
- o modificare în alunițele existente: o textură ieșită în relief, durere, mâncărime, cruste, descuamare, sângerare, schimbare a culorii (mai întunecate sau mai decolorate), un halo de pigment decolorat, alunițe satelit, mai mici, care se dezvoltă în jurul uneia vechi;
- orice fel de zone dureroase sau cruste care reapar sau a căror vindecare tergiversează, localizate în special pe față, urechi, buze, nas și mâini;
- o zonă sub forma unei cicatrice a cărei origine este un mister. Cancerul de piele se poate prezenta uneori sub această formă;
- orice schimbare a texturii sau a înfățișării pielii. Atenție la apariția unor zone aspre sau solzoase, la excrescențe și umflături, la decolorări ale pielii. Chiar dacă toate acestea se vor dovedi inofensive, este mai bine să fiți în gardă.

SUNTEȚI SENSIBIL LA LUMINA SOLARĂ?

Unele medicamente cresc sensibilitatea la lumina solară (fotosensibilitatea) și pot provoca dermatite asemănătoare arsurilor. Printre acestea se numără antibioticele, tranchilizantele și antifungicele, anumite contraceptive orale, diureticele, medicamentele pentru diabet și chiar ecranele solare care conțin acid para-aminobenzoic (PABA). Cereți medicului de familie informații detaliate cu privire la potențiale efecte secundare ale medicamentelor prescrise.

Atenție la săpun. Săpunul poate usca și irita pielea arsă. Dacă trebuie să folosiți săpunul, opinează farmacologul Thomas Gossel, folosiți unul neutru, pentru copii, și clătiți foarte bine. Nu stați cufundat în apă cu săpun și evitați băile cu spumant.

Hidratați-vă pielea. Băile și compresele dau o senzație de bine și temporar înlătură usturimea, spune dermatologul Rodney Basler. Însă vă pot lăsa cu o senzație de uscăciune a pielii mai mare decât înainte, în caz că nu aplicați imediat un produs hidratant. Uscați-vă prin tamponare, apoi întindeți ulei de baie pe piele. Lăsați-l să se îmbibe 1 minut și aplicați o cremă sau o loțiune hidratantă.

Țineți-l la rece. Pentru un efect de calmare mai puternic, răciți hidratantul înainte de a-l aplica pe piele.

Încercați calmarea cu hidrocortizon. Calmați pielea iritată și inflamată cu o cremă sau cu un unguent local conținând 1 la sută hidrocortizon.

Folosiți sucul de aloe vera. Cercetările au arătat că aloe vera are cu adevărat efect în vindecarea rănilor, spune dr. Basler. Deși există geluri și loțiuni, sucul obținut direct de la plantă, care poate fi ușor cultivată în ghiveci, pe un pervaz însorit, este mai eficace. Rupeți o frunză, tăiați-o pe lung și lăsați sucul să picure pe pielea suferindă.

Notă: Testați mai întâi pe o suprafață mică a pielii, pentru a vă asigura că nu sunteți alergic la aloe.

Încercați efectul unei pungi cu gheață. Și o pungă cu gheață poate avea un efect calmant dacă arsura este minoră. Înfășurați-o într-o pânză umedă și țineți-o lipită de locul arsurii.

Improvizați, dacă este necesar, propune dr. Haberman. O pungă de mazăre congelată, spre exemplu, are exact același efect, însă numai după ce ați învelit-o într-un prosop. Nu puneți niciodată pachetul înghețat direct pe pielea neprotejată.

Beți până la fund. Este bine să beți foarte multă apă pentru a putea contracara efectele de deshidratare ale arsurii solare, recomandă dr. Gossel.

Mâncați corect. Consumați mese ușoare și hrănitoare. O alimentație echilibrată furnizează substanțele nutritive de care pielea are nevoie pentru a se regenera.

Asigurați-vă odihna de noapte. Chiar dacă dormitul pe pielea arsă de soare nu este ușor, organismul are nevoie de odihnă pentru a se recupera după arsură. Presărați pudră de talc peste așternut pentru a reduce cât mai mult fricțiunea, sugerează dr. Haberman.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Între alimentele banale, unele pot fi remarcabile calmante pentru arsuri. Încercați oricare dintre cele de mai jos.

Fulgi de ovăz. Împachetați fulgi uscați de ovăz într-o bucată de pânză. Treceți-o pe sub un jet de apă rece, colectată într-un castron. Aruncați fulgii de ovăz și muiați o bucată de flanelă în lichidul respectiv. Aplicați 1 dată la 2–4 ore.

Lapte degresat. Amestecați 250 ml de lapte degresat cu 1 litru de apă și adăugați câteva cuburi de gheață. Muiați câteva bucăți de flanelă în acest lichid și aplicați 15–20 de minute 1 dată la 2–4 ore.

Mălai. Amestecați mălai și apă cât să obțineți un terci și aplicați-l pe arsură.

Salată. Opăriți câteva frunze de salată verde. Filtrați și răciți bine lichidul în frigider. Muiați un tampon de vată în acest lichid și masați ușor pielea afectată.

Iaurt. Întindeți un strat de iaurt pe toate zonele cu arsuri. Limpeziți cu un duș rece și uscați-vă prin tamponare ușoară.

Pliculețe de ceai. Dacă suferiți de arsuri pe pleoape, pentru a diminua tumefierea și a calma durerea aplicați pliculețe de ceai muiate în apă rece. Ceaiul conține acid tanic, care se pare că reduce durerea provocată de arsuri solare.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Luați ibuprofen sau un alt antiinflamator pentru a calma durerea, usturimea și tumefierea cauzate de o arsură ușoară până la moderat. Doza recomandată este de 400 mg de 3 ori pe zi.

Dacă v-ați dat seama că ați stat prea mult la soare, puteți lua ibuprofen *înainte* ca roșeața să apară.

Stați cu picioarele la înălțime. Dacă picioarele vă sunt ca o carne vie, iar labele s-au umflat, ridicați-le deasupra nivelului inimii pentru a reduce umflătura, sfătuiește dr. Basler.

Atenție la pustule. Dacă s-au format pustule, înseamnă că arsura este destul de serioasă. Dacă acestea vă deranjează și acoperă o zonă puțin întinsă, atunci le puteți goli, dar cu atenție, recomandă dr. Basler. Însă nu dați la o parte pielea de deasupra — veți avea un disconfort și un pericol de infecție mai mic dacă sensibilele terminații nervoase nu sunt expuse la aer. Pentru a elimina lichidul, sterilizați un ac ținându-l deasupra unei flăcări. Spargeți pustula chiar la margine și apăsați ușor pentru a împinge lichidul afară. Faceți acest lucru de 3 ori în primele 24 de ore, apoi nu vă mai atingeți de pustule.

Nu repetați greșeala. După ce ați trecut printr-o arsură solară, pielii îi trebuie între 3 și 6 luni pentru a reveni la normal, arată dr. Schreiber. Când după o arsură stratul superficial al pielii se cojește și cade, pielea nouă este mai sensibilă ca oricând. Aceasta înseamnă că repetând greșeala, vă veți arde și mai repede, și mai grav decât prima oară.

Respectați regulile. Cât timp amintirea arsurii este încă dureros de recentă, împrospătați-vă cunoștințele despre acțiunea soarelui cu aceste sfaturi venite de la dermatologul Norman Levine.

- Aplicați un ecran solar cu circa 30 de minute înainte de a ieși în aer liber, chiar dacă cerul este noros. (Raze de soare dăunătoare pot penetra învelișul de nori.) Nu uitați să vă protejați buzele, mâinile, urechile și ceafa. Reaplicați des respectivul ecran, în special după ce ați înotat sau dacă sunteți transpirat.
- Folosiți un ecran solar cu un factor de protecție (SPF) între 15 și 30. Ecranele solare cu un SPF de 15 protejează împotriva a 94 la sută din razele nocive ale soarelui, iar cele cu un SPF de 30 protejează împotriva a

97 la sută. De asemenea, observați dacă în compoziția lui intră oxid de zinc, dioxid de titan sau avobenzonă. Acestea blochează atât razele UVA, cât şi UVB.

- În țările cu climă caldă, luați-vă precauții speciale între 11 dimineața şi 16 după-amiaza, când soarele arde cu cea mai mare putere.
- Purtați îmbrăcăminte protectoare când nu înotați. Pălăriile cu boruri largi, țesăturile compacte şi mânecile lungi țin pielea la distanță de soare.

Astm

26 de căi pentru a respira mai bine

Multe persoane cred că astmul este mai curând o boală a copilăriei, şi nu o problemă deosebită a adulților. Statisticile medicale arată că într-adevăr copiii au o pondere mai mare decât adulții în rândul persoanelor tratate de astm.

Astmul este rareori destul de grav pentru a necesita spitalizarea. El poate prezenta doar simple simptome ocazionale şi de scurtă durată, ca gâfâitul, tusea sau respirația şuierătoare. Dar numai dacă astmul nu este bine stăpânit el interferă subtil cu activitatea normală şi poate scăpa de sub control

Astmul apare când principalele canale (bronşiole) prin care aerul traversează plămânii sunt inflamate şi excesiv de sensibile la „declanşatori". În timpul crizelor, plămânii produc o cantitate suplimentară de mucus, iar pereții bronşiolelor se îngustează, îngreunând respirația.

Încă nu s-a ajuns la o vindecare reală a astmului, dar aproape orice bolnav îşi poate reduce simțitor simptomele şi chiar elimina. Dacă folosiți în mod adecvat medicamente recomandate de medic, veți reuşi să reduceți dozele şi/sau frecvența administrării lor cu peste 50 la sută De asemenea, este necesar să introduceți anumite modificări în stilul de viață. Iată câteva recomandări ale medicilor.

Depistați alergiile. Mai mult de 80 la sută dintre adulții astmatici au alergii care declanşează sau agravează simptomele. Thomas Plaut, specialist în astm, crede că orice astmatic ar trebui să caute şi ar găsi că este alergic la ceva (v. *Alergii*). Gândiți-vă bine la momentul apariției simptomelor şi la împrejurări. Orice corelație poate ajuta identificarea cauzei alergiei. Util ar

fi să notați în mod regulat într-un „jurnal de astmatic" aceste corelații astm/alergie.

Țineți un jurnal referitor la alimente. Alergiile alimentare sunt destul de rare, dar merită luate în considerație când suferiți de astm. Printre alte motive pentru a ține un asemenea jurnal este și acela că astmaticii tind să aibă reacții mai grave la alergenele din alimente. Și aproximativ 8 la sută dintre persoanele cu astm grav au și o alergie alimentară, spune dr. Plaut.

Aproape orice aliment poate provoca o reacție unui astmatic. Principalii incriminați sunt conservanții și aditivii, precum sulfiții adăugați unor sorturi de vin și de bere, fructelor uscate și alimentelor congelate.

Dacă notați timp de 1–2 luni tot ce mâncați menționând și datele crizelor de astm, precum și amănunte referitoare la gravitatea simptomelor, atunci vă veți face o idee cu privire la ce anume din dietă vă dăunează.

Evitați polenul. Polenul este un declanșator important al astmului. Plantele produc polen în anumite perioade ale anului, așa că știind ce polenuri vă declanșează astmul, luați măsuri pentru a le evita. Rămâneți în casă în diminețile de vară cam până pe la ora 10, ca și în zilele călduroase, uscate, în care bate vântul, când concentrațiile de polen tind să fie cele mai mari. În timpul lunilor de vară, țineți ferestrele închise.

Polenurile plantelor perene sunt principalele alergene sezoniere, atingând niveluri crescute în lunile mai, iunie și iulie. Mai devreme de aceste luni, este mai probabil ca alergiile să fie declanșate de polenurile copacilor, iar toamna, problemele pot fi cauzate de mucegaiuri și ciuperci microscopice.

Deschideți fereastra camerei de baie. Mucegaiurile constituie cel mai frecvent declanșator al astmului, iar ele prosperă în camerele de baie și în alte zone din locuință cu umezeală ridicată. Așadar, o ventilație adecvată este esențială. Folosiți un ventilator extractor sau deschideți fereastra de fiecare dată după ce ați făcut baie sau duș, pentru a ajuta îndepărtarea umezelii atât de necesară mucegaiurilor pentru a înflori. Iar după duș, ștergeți bine faianța. Totul nu durează mai mult de 30 de secunde, dar scăpați de umezeală și preveniți apariția mucegaiului, spune dr. Plaut.

Spălați animalele de companie săptămânal. Câinii și pisicile au o mulțime de mătreață — cojițe de salivă uscată împrăștiate pe blană și piele —, mătreață care provoacă crizele de astm. Persoanele astmatice care suferă de alergie la animale vor trebui să le găsească alte cămine. Și nu în ultimul

rând, îmbăiați-vă animalele cu blană o dată pe săptămână — cu sau fără șampon — pentru a îndepărta mătreața.

Deschideți ferestrele bucătăriei. Mirosurile puternice ale alimentelor — de la o tigaie afumată sau uleiurile eterice cu miros pătrunzător ale cepei și usturoiului crud — pot irita căile respiratorii și declanșa crize de astm. Deschideți fereastra sau instalați un ventilator extractor pentru a evacua mirosurile.

Mențineți controlul asupra prafului. Este imposibil ca praful din locuință să fie eliminat complet, dar cu cât îndepărtați mai mult, cu atât e mai puțin probabil să faceți crize de astm, spune dr. Plaut.

De câteva ori pe săptămână treceți cu o cârpă umedă peste ramele tablourilor, pervazurile ferestrelor și în alte zone unde se acumulează praful. Curățați cu mopul pardoselile acoperite cu linoleum și lemn și folosiți un aspirator cu vid echipat cu fitru HEPA, care captează particulele de praf și le împiedică să se împrăștie în aer.

Îndepărtați praful cu acarieni. În pofida denumirii, acestor creaturi microscopice le merge bine pe celulele moarte ale pielii, nu în praf. Ei reprezintă declanșatori obișnuiți ai astmului, și deoarece de pe corpul uman se

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Dacă luați medicație antiastmatică, faceți-vă obiceiul de a folosi un debitmetru. De vânzare în farmacii cu sau fără rețetă, acesta este un dispozitiv pentru măsurarea vitezei cu care aerul iese din plămâni. Aparatul oferă o posibilitate importantă de a detecta îngustarea căilor respiratorii care anunță o criză de astm. Tratând astmul cât mai repede posibil, preveniți situațiile de urgență.

O indicație a aparatului între 80 și 100 la sută pentru un flux normal, nu forțat, arată că respirația este optimă, spune dr. Thomas Plaut. Cifre mai mici pot însemna că aveți nevoie de doze crescute de medicamente sau că astmul nu este stăpânit corect.

De asemenea, este important să țineți un jurnal zilnic în care să consemnați: nivelurile fluxurilor de ieșire a aerului din plămâni, frecvența și gravitatea simptomelor, frecvența administrării medicamentelor și posibilii factori declanșatori la care ați fost expus. Dr. Plaut spune că examinând cu regularitate jurnalul, veți identifica factorii agravanți, precum și pe aceia care duc la ameliorarea astmului.

exfoliază zilnic milioane de celule de piele, aceştia nu pot fi eliminaţi în totalitate. Totuşi, pot fi împuţinaţi.

Aspirând praful din casă — nu doar pardoselile, ci şi mobila tapiţată — se face un pas mare spre diminuarea cantităţii de praf cu acarieni. De asemenea, este important ca cel puţin o dată pe săptămână să fie spălate cearşafurile, feţele de pernă şi prosoapele de baie. Încălziţi apa la 60°C sau mai mult pentru a omorî acarienii adulţi şi ouăle lor, spune dr. Plaut.

„De asemenea, este important să îmbrăcaţi pernele şi saltelele în huse anume confecţionate pentru a acţiona ca o barieră în calea prafului cu acarieni", adaugă el. Husele antialergice se procură de la raioanele cu lenjerie de pat din marile magazine.

Transformaţi-vă casa într-o zonă fără de fum. Fumul de ţigară este extrem de iritant. El nu doar declanşează crizele de astm, dar creşte şi riscul de astm la copii.

Dacă sunteţi fumător, încercaţi să renunţaţi, apelând la plasturi cu nicotină, la medicamente speciale sau alăturându-vă unui grup de susţinere. Anunţaţi-vă prietenii, familia şi musafirii că în casa dvs. fumatul este interzis.

Răsfăţaţi-vă cu flavonoizi. Pentru a combate inflamaţia mucoasei respiratorii care însoţeşte astmul, mâncaţi alimente bogate în flavonoizi — micuţele cristale prezente în fructe şi vegetale, care le dau acestora culorile albastru, galben sau roşu. Printre sursele bogate în flavonoizi se află citricele, îndeosebi grepurile, strugurii, merele, ceapa, prunele, cireşele, vişinele, murele, afinele şi coacăzele negre.

Flavonoizii nu numai că întăresc pereţii capilarelor, dar sunt şi antioxidanţi, adică ajută la protejarea membranelor căilor respiratorii în faţa efectului nociv al poluării. Mâncaţi zilnic câteva porţii de alimente bogate în flavonoizi.

Luaţi magneziu. Adaosul de magneziu la dietă contribuie la diminuarea tensiunii musculare şi atenuează spasmele căilor respiratorii, explică Kendall Gerdes, specialist în medicina mediului. Fructele şi vegetalele proaspete, ca şi pâinea integrală constituie surse bogate în magneziu.

Dacă o creştere a ponderei acestor alimente în dieta zilnică nu vă ajută în ameliorarea astmului, atunci încercaţi să apelaţi la suplimente (dar nu încetaţi să mâncaţi fructe şi vegetale!). Luaţi 100 până la 500 mg pe zi în 1–3 prize. Deoarece dozele mari de magneziu (peste 350 mg) pot cauza crampe stomacale, gaze şi diaree, dr. Gerdes sugerează să începeţi cu doza cea mai mică

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

La debut, simptomele crizei de astm sunt adesea subtile, dar ele se pot agrava rapid. Orice modificare a modului obişnuit de a respira trebuie verificată de medic.

Dacă vă aflaţi sub tratament specific, adresaţi-vă medicului dacă simţiţi că trebuie să apelaţi mai frecvent la medicaţia respectivă. De asemenea, dacă respiraţia şuierătoare, tusea şi scurtarea respiraţiei (gâfâiala) se înrăutăţesc după scurgerea timpului necesar ca un medicament să-şi facă efectul, adresaţi-vă medicului. Dacă faceţi frecvent crize, înseamnă că astmul nu este stăpânit aşa cum ar trebui.

şi să o măriţi treptat, până când remarcaţi apariţia unor efecte secundare nedorite. Apoi reduceţi doza până când respectivul efect secundar dispare.

Notă: Dacă aveţi probleme cu inima şi/sau cu rinichii, adresaţi-vă medicului de familie înainte de a lua suplimente.

Suplimentul cu quercetină. Quercetina este un flavonoid extras din anumite fructe şi vegetale, cum sunt merele şi ceapa, şi ajută la inhibarea reacţiei alergice care poate duce la astm. Luaţi zilnic 250 mg de quercetină pe zi, vă sfătuieşte nutriţionistul Elson Haas.

Notă: Deoarece astmul reprezintă o problemă gravă de sănătate, specifică fiecărui suferind, este recomandabil să vă adresaţi medicului înainte de a face orice modificare în tratamentul individual, spune el.

Menţineţi-vă activ. Pentru a controla astmul, o viaţă activă este mult mai indicată decât una sedentară. Activitatea fizică ajută la creşterea capacităţii pulmonare şi poate îngădui suferinzilor să utilizeze doze mici de medicamente sau să reducă frecvenţa administrării lor. Orice astmatic ar trebui să-şi alcătuiască — la recomandările medicului — un program de exerciţii fizice.

Faceţi exerciţii fizice pe vreme caldă. Inhalarea aerului rece — când mergeţi pe bicicletă sau schiaţi, de exemplu — poate irita căile respiratorii şi declanşa crize de astm. Când faceţi exerciţii fizice în aer liber, purtaţi o mască pentru a vă crea un rezervor de aer cald, vă sfătuieşte dr. Plaut.

Dacă remarcaţi înmulţirea crizelor de astm în sezonul rece, schimbaţi tipul de exerciţii fizice. Înotul este recomandat în mod deosebit, deoarece aerul umed calmează mucoasa căilor respiratorii şi micşorează riscul apariţiei unei crize.

Modificați-vă stilul de a respira. Majoritatea oamenilor respiră folosindu-și doar mușchii toracici. Aceasta face dificilă golirea completă a plămânilor de aer. Pentru suferinzii de astm este important să folosească și diafragma. Acest mușchi mare, situat între piept și abdomen, adaugă un plus de putere respirației și ajută eliminarea din plămâni a aerului „uzat", diminuând senzația de respirație întretăiată, explică dr. Plaut.

Pentru a învăța respirația corectă, denumită și respirație abdominală, trebuie să exersați. Întindeți-vă pe spate, de mai multe ori pe zi, cu o mână pe abdomen și cu cealaltă pe piept. În timp ce inspirați, mâna de pe abdomen trebuie să se ridice ușor, pe când aceea aflată pe piept abia să se miște.

Luați-vă un instrument de suflat. Cântatul la un instrument ca oboiul, saxofonul sau trompeta obligă la respirație abdominală, spune dr. Plaut. Chiar dacă nu aveți talent muzical, la urma urmei este vorba doar de un exercițiu pentru mușchii respiratori.

Practicați controlul stresului. Yoga, autohipnoza, respirația profundă și alte tehnici de diminuare a stresului sunt de un real ajutor astmaticului, deoarece favorizează deschiderea în mai mare măsură a căilor respiratorii.

Spălați-vă des pe mâini. Crizele de astm au tendința să se înmulțească toamna și iarna, atunci când temperaturile scad mult și oamenii răcesc mai frecvent. Chiar și o ușoară fornăială poate face dificilă ținerea în frâu a astmului. Infecțiile virale declanșează frecvent crize de astm.

Adenovirusurile pot supraviețui ore întregi pe clanțele ușilor, pe atârnătorile din mijloacele de transport și chiar pe suprafața banilor. Spălându-vă des pe mâini — cel puțin la interval de câteva ore — veți îndepărta cu apă și săpun virușii înainte ca aceștia să vă poată lua în primire.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Dacă suferiți de astm sau dacă cineva din familie este astmatic, includeți în meniu pește de 2 ori pe săptămână.

Peștele gras — tonul, somonul și macroul — conține grăsimi benefice, denumite acizi grași omega-3. Astmul este o boală inflamatorie, și acizii grași omega-3 ajută la atenuarea multor procese din organism care duc la inflamație.

Feriți-vă de aspirină și ibuprofen. Aproape 5 la sută dintre suferinzii de astm sunt sensibili la aspirină, ibuprofen şi la alte analgezice înrudite, cunoscute sub denumirea de medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, spune dr. Plaut. La persoanele sensibile la aceste medicamente, un atac de astm sau alte probleme respiratorii pot debuta în intervalul de 2 ore de la administrarea lor.

Dacă aveți nevoie de un tratament prelungit cu analgezice — din cauza artritei, de exemplu — medicul vă poate sugera să treceți pe paracetamol sau pe alte analgezice care implică un risc mai mic de declanşare a unei crize de astm.

Atenție la arsurile gastroesofagiene. Refluxul acidului stomacal care provoacă pirozisul poate declanşa şi el atacurile de astm. Unul dintre cele mai eficace procedee de a preveni aceste arsuri este să luați 4–5 mese pe zi, cu cantități mai mici de alimente, în loc de 2–3 mese copioase, sfătuieşte dr. Plaut. De asemenea, evitați să mâncați chiar înainte de a vă culca.

Pentru a împiedica acidul stomacal să o ia „în susul apei", ridicați capul patului cu 10–15 cm, punând câte o cărămidă sub căpătâi.

De asemenea, puteți calma pirozisul cu antiacide care se vând fără rețetă sau cerând medicului să vă recomande medicamente pentru diminuarea secreției gastrice, care conțin ca substanță de bază cimetidina sau ranitidina.

Trageți pe nări apă sărată. Infecțiile sinusurilor sunt ceva obişnuit mai ales în sezonul rece, iar inflamația şi secrețiile nazale pot înrăutăți situația. Sinuzita necesită frecvent tratament cu antibiotice, dar puteți evita infecțiile spălându-vă sinusurile acasă, spune dr. Plaut.

Dizolvați ½ de linguriță de sare de bucătărie într-o cană cu apă caldă. Turnați puțină soluție în palma făcută căuş şi trageți-o pe o nară, pe cealaltă ținând-o astupată. Repetați operația şi cu cealaltă nară. Persoanele care fac frecvent infecții ale sinusurilor ar trebui să urmeze acest tratament zilnic, o dată pe zi.

Dacă faceți infecții mai rar, este bine să spălați sinusurile doar când sunteți răcit sau când alergia se manifestă mai puternic decât de obicei.

Dacă faceți o criză de astm, acționați rapid. Nu ignorați semnele timpurii ale crizelor de astm, chiar dacă inițial simptomele — respirație şuierătoare, accelerată sau tuse — par moderate.

Folosiți prompt inhalantul care vă linişteşte. În acest fel contracarați îngustarea căilor respiratorii şi eliminați instalarea crizei propriu-zise, spune dr. Plaut.

Cumpărați sau confecționați-vă un distanțier. La inhalator se adaptează un distanțier, care îmbunătățește pentru plămâni aplicarea medicației inhalante cu 30 la sută, spune medicul de familie Stephen Amiel. Distanțierul este un dispozitiv ieftin, din plastic, care se poate procura de la farmacie.

La debutul unei crize de astm, inspirați câteva pufuri din inhalatorul cuplat cu distanțierul; cam la fiecare minut câte 1 puf.

Dacă nu ați făcut rost de distanțier, luați o sticlă de plastic și faceți o gaură la fund ei. Poziționați gaura pe nas și gură în timp ce apăsați duza inhalatorului fixat pe gâtul sticlei sau, invers, rotunjiți buzele în jurul gâtului sticlei, poziționând inhalatorul pe gaura de la fundul sticlei.

Urmăriți nivelul cantității de inhalant. Dacă folosiți medicație pentru ținerea în frâu a astmului, cea mai nefericită surpriză e să descoperiți că inhalatorul este gol exact când aveți nevoie de el.

Pentru a preveni această situație, lipiți o bandă de hârtie pe inhalator și marcați fiecare utilizare.

Așchii intrate în piele

9 modalități de a le extrage

Prezentul capitol se referă la infimele așchii de lemn sau metal, la cioburile de sticlă și la orice mici bucăți din alte tipuri de materiale, care rămân înfipte în piele. Chiar dacă de multe ori ele sunt aproape invizibile, de regulă sunt destul de dureroase. Fie că sunt adânc îngropate, fie că nu, ele trebuie înlăturate cât mai repede posibil, pentru a nu da naștere unor infecții.

Mai jos aveți câteva sugestii pentru o extragere relativ nedureroasă a așchiilor.

Cereți ajutor. Este dificil să-ți provoci singur durere, așa că este preferabil să cereți unui prieten o mână de ajutor. Mai întâi sterilizați o pensetă în alcool medicinal, indică dermatologul Dee Anna Glaser. Folosiți-vă de aceasta pentru a prinde capătul exterior al așchiei și a o extrage cu grijă, pe direcția în care a intrat. Dacă așchia a pătruns complet în piele, cel care vă ajută va trebui să folosească un ac sterilizat cu spirt sau trecut printr-o flacără pentru a face o mică incizie în piele deasupra vârfului așchiei. Ridicați

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Consultați un medic când așchia este foarte mare sau s-a înfipt adânc și nu poate fi înlăturată ușor. O așchie adâncă poate necesita o mică incizie pentru a putea fi extrasă. Dacă așchia nu este îndepărtată, aproape fără excepție ea se va infecta.

O persoană suferindă de diabet sau al cărei sistem imunitar a fost neutralizat, indiferent din ce cauză, trebuie să se prezinte la medic atunci când are o așchie adânc încastrată, deoarece riscul său de infecție este crescut.

Dacă, după ce ați înlăturat o așchie, observați vreun semn de infecție — durere, roșeață, umflătură sau dungi roșii — înseamnă că așchia nu a fost complet înlăturată. Medicul de familie v-ar putea prescrie antibiotice fie sub formă de unguent, fie administrabile intern.

În sfârșit, este posibil să aveți nevoie de o actualizare a vaccinului antitetanos. În prezent se consideră că nu este necesară revaccinarea la rănire în cazul în care v-au fost deja administrate 5 asemenea vaccinuri până la momentul respectiv.

puțin pielea pentru a o expune, introduceți acul sub ea până când poate fi apucată cu penseta și extrageți.

Trebuie să vă asigurați că așchia a fost înlăturată în întregime. În caz contrar, repetați manevra de mai sus. Când așchia este foarte mică sau când nu reușiți să o scoateți pe toată de la prima încercare, folosiți o lupă pentru a o vedea mai bine.

Lăsați apa caldă să facă treaba. În cazul în care sondarea cu ac sterilizat și cu pensetă nu dă rezultate, scufundați partea afectată în 300 ml de apă călduță în care ați adăugat 1 linguriță de sare. O înmuiere de 10–15 minute va umfla bucățica de lemn, ceea ce poate împinge așchia afară automat, arată dermatologul Ralph Daniel.

Încercați cu bandă adezivă. Dr. Daniel sugerează, de asemenea, folosirea într-o primă etapă a benzii adezive dacă nu puteți suporta gândul de a folosi penseta sau acul pe pielea dvs. Nu trebuie să faceți altceva decât să acoperiți așchia cu bandă adezivă și apoi să o desprindeți. În cazul în care așchia nu a penetrat foarte adânc, așchia va rămâne lipită de banda adezivă. Simpla înlăturare a bucății de bandă adezivă extrage așchia simplu și fără durere. Dacă metoda nu dă rezultate, va trebui să recurgeți la pensetă.

Curățați. După ce așchia a fost complet înlăturată, curățați rana cu alcool medicinal sau cu un antiseptic lichid și acoperiți-o cu un plasture, dacă este necesar, sau lăsați-o liberă.

Luați măsuri preventive. Dr. Glaser recomandă următoarele precauții pentru evitarea așchiilor.
- Purtați întotdeauna pantofi afară din casă și ori de câte ori mergeți pe podele de lemn negeluite sau pe planșee de exterior din lemn.
- Curățați imediat toate cioburile de sticlă și pilitura de metal când se produc în casă. Manevrați cu atenție sticla spartă și purtați pantofi cu talpa groasă pentru a vă proteja.
- Purtați mănuși de grădinărit din piele când trebuie să umblați cu plante cu spini.
- Purtați mănuși când șlefuiți porțiuni din lemn cu glaspapir sau când curățați vopseaua.

B

Bășici

18 recomandări pentru a împiedica rănirea

Bășicile sunt modalitatea organismului de a vă spune că s-a săturat. Fie că este vorba de prea multă frecare, fie de prea multă ambiție, o bășică — în mare măsură asemenea unei crampe musculare sau a unui junghi intercostal — are menirea să tempereze o acțiune.

Deși următoarele remedii se ocupă de bășicile de la picioare, multe dintre recomandări pot fi aplicate bășicilor apărute pe palme din cauza frecării sau în altă zonă a corpului, care vă semnalează „s-o luați mai încet".

TRATAMENTUL BĂȘICILOR

Aveți în continuare câteva sugestii din partea specialiștilor care se ocupă de neplăcerile ce însoțesc apariția bășicilor.

Luați o decizie. Dacă v-a apărut o bășică, trebuie să decideți cum este cel mai bine să procedați cu ea: o protejați și o lăsați în pace sau o spargeți și drenați lichidul? Opțiunea depinde de dimensiunea bășicii, spune Suzanne Tanner, care practică medicina sportivă. „O persoană precaută vă va opri să o spargeți pentru a nu atrage vreun risc de infectare. Dar eu cred că pentru cei mai mulți nu ar fi soluția practică." Specialiștii spun că bășicile mari și dureroase ar trebui sparte, iar cele mai mici și nedureroase ar trebui ignorate. Dacă aveți o bășică mare pe o zonă cu încărcare ponderală semnificativă, trebuie să o drenați, spune specialista în podologie Clare Starrett. „Ea se poate umple atât de mult cu lichid, încât să devină ca un balon."

De asemenea, bășicile care probabil oricum vor plesni de la sine trebuie drenate. Cel puțin așa măcar aveți un control asupra momentului și modalității de deschidere a bășicii, în loc să lăsați totul la voia întâmplării.

Fiți precaut și sterilizați. Dacă optați pentru a o sparge, începeți prin a curăța atent bășica, precum și pielea din jur, și prin sterilizarea „instrumentarului", fie el un ac sau lamă de ras. „Pentru dezinfectarea ambelor recomand alcoolul", spune specialista în podologie Nancy Lu Conrad.

Alți medici opinează pentru sterilizarea instrumentarului prin flacără în loc de alcool. Pur și simplu încălziți acul sau lama de ras cu un chibrit aprins, până când se înroșește și lăsați-le să se răcească înainte de a tăia pielea. Ambele metode omoară germenii și sunt egal recomandate.

Lăsați pielea pe loc. Dacă ați drenat bășica, specialiștii recomandă să lăsați pielea de deasupra pe loc. Cea mai mare greșeală este ca după drenare să îndepărtați „acoperișul" bășicii, spune Richard Cowin, chirurgul pedolog. Considerați acoperișul ca fiind un bandaj natural. „Dacă îl îndepărtați, veți sfârși prin a obține o zonă roșie, dureroasă, de carne vie, dar dacă îl lăsați pe loc, se va întări și va cădea de la sine, reducând considerabil timpul de vindecare", spune el.

Puneți un pansament simplu. După ce v-ați „tratat" bășica, trebuie să o acoperiți și să o protejați ca să se vindece. Dar nu pansamentele de tifon și plasturii speciali sunt recomandați, ci o soluție mult mai simplă. „Prima mea opțiune este un banal plasture adeziv simplu", spune dr. Cowin. Totuși, pansamentele de tifon sunt utile pentru bășicile prea mari ca un plasture obișnuit să le poată acoperi. Mențineți-le pe loc cu bandă adezivă impermeabilă.

Folosiți pansamente spongioase. O bășică tratată, acoperită cu pansament, este destul de incomodă. Până la vindecarea completă se poate re-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Prezentarea la medic la primul semn de infecție, acesta este sfatul specialistei în podologie Nancy Lu Conrad.

„O regulă corectă, stabilită empiric, spune că majoritatea plăgilor, indiferent de felul lor, ar trebui să evolueze spre mai bine cu fiecare zi", adaugă specialista în podologie Clare Starrett. Regula se aplică și în cazul bășicilor, completează ea, subliniind că semnele clasice ale infecției sunt roșeața, tumefierea, inflamația și durerea accentuată.

„O bășică este categoric infectată când lichidul care se scurge din ea nu este limpede ca apa sau când are un miros neplăcut", adaugă dr Starrett. „E momentul să cereți ajutor medical."

curge la aplicarea unor pansamente speciale, din material spongios, care preiau din presiunea exercitată asupra bășicii și diminuează fricțiunea, putând astfel să vă continuați activitatea. Acesta este procedeul utilizat de sportivi, completează dr. Cowin.

Lăsați-le să se aerisească peste noapte. Majoritatea medicilor sugerează îndepărtarea pansamentului peste noapte, pentru aerisirea bășicii. „Aerul și apa sunt foarte bune pentru vindecare", spune dr. Cowin, „așa că înmuierea în apă și ținerea la aer a bășicii peste noapte sunt folositoare."

Schimbați pansamentele umezite. Deși unii medici apreciază că un pansament se poate păstra 2 zile fără probleme, toți sunt de acord că ar trebui înlocuit dacă dintr-un motiv sau altul s-a umezit. Așadar, dacă vă transpiră picioarele sau dacă aveți o activitate care umezește pansamentul, înlocuiți-l cât de des este necesar.

PREVENIREA BĂȘICILOR

Prevenirea este întotdeauna mai bună decât tratamentul, astfel că vă prezentăm aici recomandările specialiștilor pentru evitarea apariției bășicilor.

Alegeți-vă pantofi potriviți. Pare la mintea cocoșului, dar cu cât dimensiunile și forma încălțămintei seamănă mai mult cu piciorul, cu atât este mai puțin probabil să faceți bășici, spune medicul de familie Stephen Amiel. Încălțămintea prea strâmtă sau cu vârful ascuțit va strânge și va răni picioarele, iar încălțămintea prea mare vă va roade, deoarece picioarele se mișcă în ea, provocând apariția bășicilor. Asigurați-vă că încălțămintea nouă este confortabilă și ignorați vânzătorul care vă tot repetă că pantofii vă vin turnați. Îndeosebi fiți atent atunci când cumpărați încălțăminte pentru copii; verificați mărimea încălțămintei copilului aproximativ din 3 în 3 luni.

Faceți-vă picioarele mai rezistente. Dacă ați planificat niște drumeții sau drumuri mai lungi, antrenați-vă pielea picioarelor mergând desculț prin casă sau faceți plimbări prelungite pe nisipul plajei, în picioarele goale, vă sfătuiește dr. Amiel. Unii mărșăluitori au mare încredere în spirtul medicinal: fricționați zilnic picioarele cu spirt timp de 2 săptămâni înainte de cursă. Nu mergeți mult în bocanci noi făcuți de fabrică, nu de comandă, și păstrați-vă picioarele uscate.

Dați ascultare propriilor picioare. Bășicilor apărute din cauza frecării le trebuie un timp pentru a se forma, așa că dacă picioarele încep să dea sem-

CIORAPI DIN BUMBAC SAU CIORAPI DIN FIBRE ACRILICE?

În lumea ciorapilor se desfășoară o dezbatere neîntreruptă care ar putea avea consecințe cu bătaie lungă pentru nenumărații atleți cu picioarele bășicate — de la plimbăreții de vacanță până la maratoniștii olimpiadelor. Cauza „fricțiunii" dintre podologi este un studiu care demonstrează că ciorapii din fibre acrilice pot fi mai buni în evitarea bășicilor pe care sigur le provoacă ciorapii din bumbac sau din alte fibre naturale.

Ani de zile, cei mai mulți podologi au recomandat fibrele și materialele naturale — adică ciorapii din bumbac și pantofii din piele. Dar noile cercetări arată că în cazul alergătorilor ciorapii din bumbac provoacă de 2 ori mai multe bășici decât ciorapii din fibre acrilice și că bășicile cauzate de ciorapii din bumbac sunt, de obicei, de 3 ori mai mari decât cele provocate de fibrele acrilice.

„Ca alergător veteran pe distanțe lungi și în calitate de persoană care tratează zilnic bășicile alergătorilor, rezultatele nu mă surprind", spune Douglas Richie, podolog sportiv. „Sunt perfect conștient că fibra din bumbac devine abrazivă după purtări repetate și că își pierde forma când este umedă. Forma unui ciorap este esențială când acesta se află în interiorul unui pantof."

„Multe persoane pun semnul de egalitate între fibra acrilică și o fibră mătăsoasă, asemănătoare nailonului", spune el, „dar fibra acrilică toarsă este percepută de picior exact ca bumbacul și își menține textura catifelată și plăcută chiar și atunci când este umedă."

Conform opiniei exprimate de dr. Richie, și alte fibre sintetice se comportă la fel de bine ca fibrele acrilice, menținând piciorul cald și uscat. Iar proprietatea fibrelor sintetice de a nu cauza bășici este valabilă pentru orice tip de activitate sportivă, fie că este vorba de plimbare, alergare, tenis sau exerciții aerobice.

ne de disconfort, schimbați-vă neîntârziat încălțămintea, spune dr. Amiel Unele persoane cu diabet sau cu probleme neurologice pot avea o sensibilitate redusă a picioarelor și semnele de avertizare lipsesc. Dacă aveți asemenea probleme sau dacă aveți probleme cu circulația în picioare (boală vasculară periferică), este vital să purtați încălțăminte potrivită și să vă prezentați la medic la primul semn de apariție a bășicilor, de modificare a culorii pielii sau de ulcerații pe laba piciorului.

Încercați un pansament pentru călcâi. Bășicile care apar în partea superioară a călcâiului sunt provocate de lovirea repetată a încălțămintei de o

zonă delicată, spune dr. Cowin. „De obicei este suficient să aplicați un pansament în partea din spate a pantofului", recomandă el. Pansamentele de călcâi se pot procura din magazinele cu articole sportive.

Nu renunțați la ciorapi. Ca regulă generală, evitați să purtați încălțăminte pe piciorul gol. Persoanele care renunță la ciorapi fac mereu bășici pe călcâie, spune dr. Cowin. Dacă doriți să aveți gleznele dezgolite fără a suferi consecințele, el sugerează folosirea „ciorapilor de antrenament", care acoperă numai laba piciorului.

Pudrați zilnic picioarele. Faceți-vă obiceiul de a vă pudra zilnic picioarele. „Când cineva vine și spune că are încălțăminte care i se potrivește și totuși face bășici, îl îndemn să-și pudreze labele picioarelor înainte de a-și trage ciorapii", spune dr. Cowin. „În felul acesta ajută la alunecarea ciorapilor pe laba piciorului și previne apariția bășicilor."

Un strat protector. Dacă ați planificat o plimbare lungă, o alergare, un meci de tenis etc., protejați cu vaselină zonele predispuse bășicării, cu scopul de a reduce frecarea provocată de încălțăminte, spune dr. Conrad.

Joseph Ellis, consilier medical la o companie producătoare de încălțăminte, sugerează folosirea unui unguent destinat tratării eritemului fesier, mai vâscos decât vaselina. „Cu cât este mai vâscos, cu atât mai bine", spune el. Pentru mărșăluitorii și alergătorii care insistă să umble fără ciorapi, ungerea zonelor predispuse la bășici este aproape obligatorie.

La încălțăminte nouă, ciorapi noi. Dacă o pereche de pantofi noi vă freacă picioarele și vă provoacă bășici, prima măsură este să schimbați ciorapii, spune dr. Ellis. El recomandă ciorapii din fibre acrilice — disponibili în magazinele cu articole sportive —, deoarece aceste fibre sunt alcătuite din straturi menite să absoarbă frecarea.

Bucurați-vă picioarele, oferindu-le branțuri. Specialiștii sunt de părere că branțurile de bună calitate, disponibile în magazinele cu articole sportive, sunt deosebit de utile pentru prevenirea bășicilor.

Feriți-vă de ciorapii tubulari. Chiar dacă vă tentează ciorapii tubulari, fără călcâie formate și pe care puteți să vi-i puneți fără să vă gândiți la ceea ce faceți, specialiștii resping folosirea lor. Dr. Cowin atrage atenția că ei nu se potrivesc niciodată cu adevărat. „Aveți nevoie de un ciorap care îmbracă piciorul după forma lui pentru a evita bășicile", spune el.

Bătături și coarne cutanate

16 modalități de a le netezi și a le calma

Acele mici protuberanțe și tumefieri care fac picioarele să arate atât de inestetic sunt aglomerări de celule moarte respinse de piele — bătături și coarne formate prin frecarea și iritația datorate încălțămintei sau oaselor alăturate ale piciorului. Nu numai că sunt neplăcute la vedere, dar pot fi și dureroase.

„Bătăturile reprezintă modalitatea organismului de a se apăra de presiune", spune podologul Neal Kramer. „Când presiunea ajunge extremă, bătătura devine din ce în ce mai groasă. Dacă în bătătură se formează un miez tare, atunci ea devine corn cutanat. Coarnele moi, care apar între degetele de la picioare și care rămân moi datorită transpirației picioarelor, apar când 2 oase de la degete alăturate se apropie prea mult unul de altul. Pielea dintre ele se îngroașă, încercând astfel să asigure o protecție față de presiunea permanentă."

„Oamenii pot suporta mult mai ușor bătăturile decât coarnele cutanate", remarcă Richard Cowin, chirurg podolog. „Dacă v-ați ales cu un corn dureros între degetele de la picioare, este ca și cum ați avea o durere de dinți cumplită. Vă poate strica toată ziua."

Așadar, dacă vreți să începeți ziua cu dreptul, încercați aceste sugestii.

Feriți-vă de instrumentele ascuțite. Înainte de orice, spun specialiștii, nu faceți pe chirurgul. Rezistați tentației de a reduce dimensiunile bătăturilor și ale coarnelor cutanate folosind lame de ras, foarfeci și alte instrumente ascuțite.

„Chirurgia bătăturilor practicată în baia personală este extrem de periculoasă", spune specialista în podologie Nancy Lu Conrad. „Ea poate duce la infecții sau le poate agrava pe cele în curs. Am văzut lucruri oribile întâmplându-se persoanelor care au crezut că pot fi propriii chirurgi." Iar persoanele cu diabet nu ar trebui *niciodată* să-și trateze singure picioarele.

Căptușiți zona cu ceva. Cel mai bine este să acționezi împotriva unei bătături *înainte* ca aceasta să devină corn cutanat. Un procedeu simplu de a îndepărta presiunea de pe o bătătură, spune Elizabeth Roberts, profesoară de podologie, este de a vă pune puțin tifon absorbant pe zona respectivă, apoi

să o acoperiți cu o bucată de plasture adeziv. Elisabeth Roberts recomandă îndepărtarea acestei duble protecții în fiecare noapte și cu ocazia îmbăierii, astfel încât pielea să poată respira, iar sub înveliș să nu se acumuleze excesiv de multă umezeală.

Când îndepărtați bucățica de plasture, asigurați-vă că țineți bine pe loc pielea tălpii piciorului în timp ce trageți *încet* plasturele înapoi, spre călcâi. Dacă trageți repede sau în sens opus, puteți rupe pielea.

Ajustați-vă branțurile. Aveți aici un procedeu simplu de modificare a branțurilor pentru a îndepărta presiunea exercitată asupra bătăturilor, recomandă podologul Mark Sussman. Cumpărați-vă o pereche de branțuri de cauciuc spongios și purtați-le 1 săptămână. Bătăturile vor lăsa urma zonelor cu cea mai mare apăsare, indicând unde trebuie modificat fiecare branț pentru a îndepărta apăsarea.

Dacă bătătura este în mijlocul suprafeței plantare, tăiați din material spongios sau din fetru de 5 mm grosime două benzi (fiecare de câte 1 cm lățime și 5 cm lungime). Lipiți-le pe cealaltă față a adânciturii. Luați altă bandă (5 cm lățime pe 5 cm lungime) și plasați-o în spatele adânciturii. Dacă bătătura este pe o parte, folosiți combinații adecvate de benzi. Atunci când purtați branțurile, aceste pernuțe vor redistribui greutatea în afara bătăturii și vor îndepărta durerea.

Puteți acționa și cu mijloace abrazive. Inainte de a vă trata o bătătură, muiați-vă picioarele în apă suportabil de fierbinte câteva minute. Apoi, spune dr. Cowin, folosiți o pilă pentru bătături sau o piatră ponce pentru a decapa ușor zona și îndepărtați straturile superficiale ale pielii. Încheiați operația aplicând puțină cremă de mâini care conține 10 la sută uree și ajută la descompunerea pielii tari. Dacă aveți bătături foarte deranjante, faceți loc acestei activități în programul zilnic după duș sau după baie.

Dar, avertizează el, nu acționați cu mijloace abrazive asupra coarnelor tari, deoarece pot transforma zona în una foarte sensibilă și mai dureroasă decât era înainte.

Pauză 10 minute! Aveți aici alt procedeu de a muia bătăturile rebele. Sfărâmați 5 sau 6 tablete de aspirină până obțineți o pulbere. Preparați o pastă folosind ½ linguriță de suc de lămâie și pulberea de aspirină. Aplicați pasta pe zonele cu piele întărită de pe laba piciorului și introduceți piciorul într-o pungă de plastic, înfășurând totul cu un prosop cald. Combinația plastic/prosop cald va ajuta ca pasta să pătrundă în pielea tare. Așteptați cel puțin 10 minute, apoi desfășați piciorul și frecați zona cu piatră ponce. Toa-

tă pielea moartă, tare și bătătorită ar trebui să se fi macerat și să se desprindă ușor.

Notă: Nu încercați acest procedeu dacă sunteți alergic sau sensibil la aspirină.

Lăsați în pace unele bătături. Uneori puțină piele tare este de folos. „Persoanele care merg mult în picioarele goale au bătături pe tălpi", spune dr. Frederick Hass, medic generalist. „Ele protejează pielea de terenul bolovănos sau de pământul fierbinte. Dacă bătătura este suficient de groasă și de dură, aceste persoane pot chiar para tăierea cu obiecte ascuțite. Aceste bătături sunt rareori dureroase."

Uneori bătătura se dezvoltă ca un protector față de o unghie încarnată de la picior. Deoarece unghia cu vârf ascuțit roade țesutul învecinat, pielea se îngroașă și se întărește pentru a preveni pătrunderea unghiei mai profund în carne. Ar trebui să permiteți să se formeze o astfel de bătătură, așa că lăsați-o în pace, spune dr. Hass.

Dacă devine dureroasă, puteți obține o alinare temporară muindu-vă piciorul în apă caldă cu săpun, dar nu încercați niciodată să o ciopliți. Dacă devine prea dureroasă, cereți medicului de familie să vă recomande un specialist care să vă scoată unghia încarnată.

Acționați rapid pentru prevenirea formării unui corn cutanat. Dacă tratamentul pe care l-ați întreprins pentru tratarea bătăturii nu a dat roade și presiunea este extremă, atunci bătătura va deveni din ce în ce mai groasă. Când face un miez tare, ea devine corn cutanat.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Persoanele cu diabet sau cele care se plâng de diminuarea senzațiilor în picioare nu ar trebui să se trateze singure niciodată, spune podologul Neil Kramer. Diabetul afectează vasele mici de sânge din întreg corpul, inclusiv pe acelea din picioare. Aceasta duce la diminuarea circulației, ceea ce micșorează capacitatea organismului de a-și vindeca rănile și a rezista la infecții.

„O persoană afectată de probleme circulatorii poate să nu aibă necazuri cu condiția ca pielea să îi rămână intactă", spune dr. Kramer. „Dar orice fel de tăietură sau de breșă în piele poate deveni foarte periculoasă." Persoanele care nu simt apăsare sau durere pe o anumită zonă pot să nu știe când se taie ori pot să nu-și dea seama de gravitatea unei leziuni — ceea ce ar putea sfârși cu o infecție gravă.

Este bine să acţionaţi atunci când cornul se formează prima oară, spune dr. Hass. În acest moment un corn este o mică suprafaţă circulară întărită, din piele, care provoacă durere puţină sau deloc. Masaţi blând zona cât mai curând, folosind lanolină, pentru a muia cornul şi făcându-l astfel mai puţin sensibil la presiune, apoi aplicaţi un pansament pentru a uşura presiunea.

Evitaţi pansamentele cu medicamente. „Nu recomand plasturi pentru un corn cutanat şi nici alte medicamente care se vând fără reţetă", spune dr. Kramer. „Ele nu sunt altceva decât un acid care nu ştie să facă diferenţa între un corn sau o bătătură şi pielea normală. Aşa că, deşi pot acţiona asupra cornului sau a bătăturii, ele distrug şi pielea, provocând arsuri sau chiar ulceraţii."

Dacă *trebuie* să folosiţi plasturi pentru un corn cutanat sau alte produse conţinând acid salicilic şi vândute fără reţetă, disponibile sub formă de lichid, unguent sau discuri, asiguraţi-vă că urmaţi sfatul dat de specialista în podologie Suzanne Levine: aplicaţi-le *doar* pe zona afectată, nu şi pe pielea din jur. Dacă trataţi un corn cutanat, puneţi mai întâi un pansament neutru, modelat în formă de colac, în jurul cornului, pentru a proteja pielea învecinată. Nu folosiţi niciodată unul dintre aceste produse mai des decât de 2 ori pe săptămână şi prezentaţi-vă la medic dacă în decurs de 2 săptămâni nu apare nici o îmbunătăţire.

Gustaţi plăcerea unei înmuieri pe cinste. „Durerea pe care vi-o provoacă un corn cutanat poate veni de la o bursă, un sac plin cu fluid care devine inflamat şi lărgit în porţiunea dintre os şi corn", spune dr. Levine. „Pentru o calmare temporară a durerii, muiaţi-vă picioarele în apă caldă în care aţi pus sare Epsom", vă sfătuieşte ea. Sarea Epsom nu este altceva decât sare amară. Această baie va zbârci sacul bursei şi va lua din presiunea exercitată în apropierea senzorilor nervoşi. Dar dacă încălţaţi iar pantofii strâmţi, nici bursa nu va întârzia să se umfle din nou (v. *Bursită*).

Confecţionaţi-vă „potcoave". Pentru a capitona coarnele cutanate, spune dr. Roberts, nu folosiţi pansamente cu deschidere ovală. Ovalul poate crea presiune pe suprafaţa din jur, făcând cornul sau bătătura să iasă prin deschidere. Dacă aveţi un astfel de pansament, tăiaţi o bucată din el de forma unei potcoave. Aşezaţi pansamentul destul de departe în spatele cornului pentru ca în timpul mersului, când piciorul alunecă în faţă, pansamentul să nu se frece de cornul pe care se presupune că îl protejează.

Obţineţi alinarea locului. Chiar mai bun decât un pansament pentru corn, spune dr. Roberts, este un plasture cu forma locului respectiv, care are avan-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Dacă țesutul bătătorit se întinde pe o suprafață mai mare, specialista în podologie Suzanne Levine recomandă cufundarea picioarelor într-o infuzie de mușețel. Ceaiul va calma durerea și va muia pielea întărită. Ceaiul vă va colora picioarele, dar culoarea se îndepărtează ușor cu apă și săpun.

tajul de a avea în centru tifon steril. Dar evitați bandajele adezive care se înfășoară în jurul degetului. Îngrămădirea bandajelor poate duce și ea la iritație și la o stare de disconfort.

Oferiți spațiu coarnelor cutanate moi. Coarnele moi, formate între degetele de la picioare, au nevoie de o îngrijire diferită decât coarnele cutanate obișnuite. Deoarece coarnele moi sunt provocate de fricțiunea oaselor dintre 2 degete alăturate, spune dr. Cowin, trebuie să folosiți ceva moale pentru a separa degetele. Puteți cumpăra separatoare sau distanțiere speciale, care nu sunt altceva decât bucățele de burete care se plasează între degete.

Dați-vă încălțămintea la întins. Bătăturile și coarnele cutanate sunt cauzate adesea de încălțăminte, așa că făcându-i simple ajustări contribuiți la diminuarea durerii. Întinderea încălțămintei poate ajuta la eliminarea presiunii care a cauzat fricțiunea.

Unii cizmari oferă servicii de întindere a încălțămintei sau puteți folosi acasă metoda sugerată de podologul Marvin Sandler. Aplicați pe încălțăminte o soluție pentru întinderea pielii (atelierele de cizmărie ar trebui să aibă o asemenea soluție). Aceasta face ca fibrele pielii să se întindă în timpul purtării. Aplicați soluția în mod repetat pe încălțăminte și plimbați-vă încălțat cu ea — în timp ce pielea este încă umedă — până când vă veți simți confortabil.

Feriți-vă de tocurile înalte. În cazul femeilor, o mulțime de probleme apar de pe urma pantofilor cu tocuri înalte, spune dr. Conrad. În asemenea cazuri pantoful e mai scurt, iar laba piciorului alunecă spre vârful acestuia, înghesuindu-l într-un spațiu prea mic pentru el.

Încălțămintea cu șireturi este o soluție mai bună — ea ține strâns partea din spate a labei piciorului în încălțăminte și nu o lasă să alunece în față și să exercite presiune atât asupra părții din față a tălpii, cât și asupra degetelor atunci când mergeți.

Pentru a evita problemele, spune dr. Cowin, purtați încălțăminte bine ajustată pe picior și cu tocuri nu foarte înalte. „În ocaziile speciale, tocurile înalte nu vă vor pricinui probleme“, spune el, „dar încălțămintea plată este mai bună pentru purtatul zi de zi.“

Procurați-vă încălțăminte potrivită. „Cel mai important lucru atunci când cumpărați încălțăminte este să vi se potrivească“, spune specialista în podologie Terry Spilken. „Indiferent dacă e scumpă sau ieftină, în caz că nu vi se potrivește, ea vă va crea probleme.“

„Asigurați-vă de faptul că încălțămintea are lungimea corectă; este nevoie să aveți o rezervă de distanță, de lățimea degetului mare de la mână, între degetul cel mai lung de la picior și vârful încălțămintei. (Și țineți seama că nu este obligatoriu ca degetul mare să fie și degetul cel mai lung.) Ar trebui să mai aveți și lărgime destulă în jurul părții din față a tălpii și destul loc pentru degete, astfel încât să nu existe presiune pe ele.“

Căutați materiale naturale prin care piciorul respiră, cum ar fi pielea, vă sfătuiește dr. Spilken. Și amintiți-vă că este la fel de rău pentru picioare să cumpărați o încălțăminte prea mare, ca și o încălțăminte prea mică. „Dacă pantoful e prea mare, laba piciorului va aluneca în el și va apărea fricțiunea. Aceasta poate provoca o bătătură sau un corn cutanat la fel de ușor ca și pantoful care vă strânge.“

Blânde

8 recomandări pentru a opri mâncărimea

Această stare des întâlnită a pielii se mai cunoaște și sub denumirea de urticarie (*urtica* fiind cuvântul latin pentru urzică). Blândele sunt de obicei proeminențe de culoare roșiatică sau albă și provoacă mâncărime, putând să se unească în pete mari. Dacă v-ați urzicat vreodată, nu veți uita niciodată senzația respectivă. Senzația dată de blânde este la fel de insuportabilă: o combinație de mâncărime cu durere arzândă. Uneori ai impresia că ai putea scărpina o blândă până o faci bucățele, alteori nici măcar nu poți s-o atingi. Indiferent care este situația, atunci când aveți blânde abia dacă vă mai puteți gândi la altceva.

Blândele tind să apară atunci când v-ați expus la anumite alimente, medicamente, mușcături de insecte, plante, metale sau alte alergene. Această

SOLUȚII NATURALE

Iată câteva tratamente recomandate de medicina alternativă în caz de blânde.

Beți ceai din plante medicinale. Dacă bănuiți că emoțiile sunt cauza blândelor și dacă vă feriți de medicamente precum antihistaminicele, alegeți un ceai calmant din plante medicinale, sugerează fitoterapeutul Thomas Squier. El vă recomandă menta, pasiflora, mușețelul, valeriana ori *Nepeta cataria*.

Preparați o cataplasmă sau o pastă. Manualele de fitoterapie recomandă de regulă, ca remediu pentru pielea cu mâncărimi, o cataplasmă cu frunze de studeniță mărunțite. Unele persoane prepară o pastă de tartrat de potasiu și apă și o aplică pe blânde, împrospătând-o când se usucă și crapă.

Puneți-le la presat. Specialistul în medicină naturistă Michael Blate scapă de blânde prin presopunctură. Masați în profunzime punctul de pe trapez (mușchiul aflat între gât și umăr) care se află la jumătatea drumului pe lungimea mușchiului și trecând doar cu câțiva centimetri peste partea din spate a crestei acestui mușchi. „Dacă nu vă doare, înseamnă că nu ați găsit locul potrivit", precizează el.

expunere face ca celule speciale din organism să înceapă eliberarea de histamină, făcând ca vasele de sânge să permită scurgerea de fluide în straturile mai profunde ale pielii.

Dar reacțiile alergice nu reprezintă singura cauză a blândelor. Stresul emoțional, vremea rece, chiar și soarele, toate reprezintă factori care pot determina apariția lor. Petele pot dispărea în decurs de minute sau ore, dar, de obicei durează câteva zile. În timp ce așteptați să dispară, urmați aceste sugestii pentru a diminua mâncărimea și umflătura.

Trimiteți antihistaminice în misiune de salvare. Antihistaminicele care se vând fără rețetă, folosite adesea în medicația împotriva febrei fânului, constituie cea mai bună alegere în absența unei prescripții, spune alergologul Leonard Grayson. Farmacistul vă poate sfătui ce să luați.

În general, nu sunt recomandate cremele antihistaminice. „Ele nu sunt la fel de eficiente ca antihistaminicele orale", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Cremele sunt dificil de aplicat pe o erupție întinsă și, ce este mai important, pot cauza sensibilizarea locală a pielii."

Notă: Majoritatea antihistaminicelor dau somnolență și nu ar trebui luate *niciodată* în același interval orar cu alcoolul.

Calmați zona. Aplicarea de comprese reci, cufundarea în băi călduțe sau frecarea zonei cu un cub de gheață constituie cel mai bun tratament local pentru blânde, consideră dr. Grayson. Răceala provoacă constricția vaselor de sânge și le împiedică să-și lărgească lumenul, să se umfle și să elibereze și mai multă histamină.

Pentru zonele mai întinse, pregătiți o pungă cu gheață, fărâmițând gheața sau folosind mai multe cuburi ori un pachet de legume congelate, înfășurat într-un prosop. Lăsați acest pachet pe loc nu mai mult de 20 de minute o dată, spune dr. Amiel.

„Dar calmarea este doar temporară“, spune dr. Grayson. „Iar dacă aveți blânde din cauza vremii sau a apei reci, înseamnă că sunteți ghinionist.“ Luați aminte că apa fierbinte face ca mâncărimea să se întețească.

Folosiți loțiune cu calamină. Această substanță astringentă poate ajuta temporar la calmarea mâncărimii blândelor. Deoarece substanțele astringen-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Blândele pot ucide blocând căile respiratorii. Dacă aveți blânde în gură sau în faringe, sunați imediat la Salvare. Dacă știți că sunteți predispus la o asemenea reacție, ar trebui să aveți la îndemână o trusă adecvată.

Această trusă conține o seringă umplută în prealabil cu adrenalină, care dacă este injectată în mușchiul piciorului anulează efectele histaminei. Trusele cu adrenalină se pot obține doar cu recomandare medicală.

Această reacție anafilactică ce poate amenința viața, numită șoc anafilactic, provoacă mai multe simptome, de obicei imediat sau în răstimp de 2 ore după expunerea la agentul vătămător. Așadar, dacă știți că sunteți vulnerabil la șoc anafilactic, aveți mereu la îndemână trusa cu adrenalină, asigurați-vă că nu i-a expirat termenul de valabilitate și învățați, dvs. personal sau cineva din apropiere, modul de întrebuințare. Chiar dacă reacționați favorabil rapid la administrarea injecției, ar trebui totuși să fiți precaut și să vă adresați imediat medicului.

Simptomele stării numită anafilaxie includ blândele, manifestări de neliniște și agitație; usturimea, mâncărimea și înroșirea pielii; umflarea degetelor, buzelor și a limbii; tuse; strănut și dificultate respiratorie, deoarece traheea se umflă și se poate bloca. Inima poate funcționa defectuos și bate neregulat. De asemenea, persoana poate intra în stare de șoc.

Oricare persoană care face blânde de durată mare sau asociate cu manifestări acute grave ar trebui să se prezinte la medic.

te diminuează zemuirea, ele pot împiedica vasele de sânge să pună în libertate fluide şi histamină. Între alte astringente recomandabile în caz de blânde se numără hamamelisul şi oxidul de zinc.

Încercaţi un răspuns caustic. „De obicei, nimic nu ajută mai bine potolirea mâncărimii decât o substanţă alcalină“, spune dr. Grayson. Aşa că încercaţi tamponarea blândelor cu lapte de magnezia. „Este mai apos decât calamina şi cred că acţionează mai bine“, consideră el.

Prevenire şi iar prevenire. „Există o mulţime de cauze ale blândelor“, afirmă dermatologul Jerome Litt. „Dar trebuie să fii detectiv pentru a descoperi ce le provoacă.“ Unele dintre cele mai frecvente cauze sunt medicamentele, alimentele, frigul, muşcăturile de insecte, plantele şi emoţiile.

De îndată ce aţi descoperit cauza, încercaţi să o evitaţi. Iar dacă ştiţi că este posibil să vă apară blânde dintr-un motiv oarecare, luaţi antihistaminice anticipat, sugerează dr. Litt. Acest demers poate preveni apariţia blândelor.

Bronşită

10 sfaturi pentru a opri tusea

Bronşita este o infecţie şi o inflamaţie a învelişului căilor bronşice, căile respiratorii care leagă traheea de plămâni. Bronşita adesea este declanşată de o infecţie a căilor respiratorii superioare şi dacă nu este îngrijită poate duce la pneumonie. În multe privinţe bronşita seamănă mult cu o răceală. De obicei este cauzată de un virus, spune Barbara Phillips, specialistă în boli pulmonare. „În consecinţă, antibioticele nu vor face mare lucru. Totuşi, uneori bronşita este provocată de bacterii, şi în acest caz antibioticele sunt eficiente.“

Bronşita acută se vindecă de obicei de la sine în 1–2 săptămâni, spune ea. Dar persoanele cu bronşită pot rămâne cu o respiraţie hârâită sau şuierătoare luni de zile. Deşi o bronşită acută trebuie lăsată să îşi urmeze cursul, există câteva sfaturi utile pentru a respira mai uşor în timpul bolii.

Opriţi fumatul! Aceasta este decizia cea mai importantă de pus în aplicare mai ales dacă sunteţi un suferind cronic. Renunţaţi la fumat şi şansele de a scăpa de bronşită cresc în mod spectaculos. „Între 90 şi 95 la sută dintre

bronşitele cronice sunt consecinţa directă a fumatului", spune specialistul în boli pulmonare Daniel Simmons.

Dacă sunteţi fumător de multă vreme, o parte din vătămarea adusă plămânilor poate fi ireversibilă, dar cu cât este vorba de mai puţini ani de fumat, cu atât este mai probabilă vindecarea completă, spune Gordon Snider, şi el specialist în boli pulmonare.

Respingeţi vehement fumatul pasiv. Evitaţi persoanele care fumează, iar dacă propriul partener este fumător, determinaţi-l să renunţe. Fumatul practicat de alte persoane poate fi cauza bronşitei dvs. Expunerea la fumul „de mâna a doua" — cunoscută sub denumirea de fumat pasiv — poate duce la bronşită.

Întreţineţi aportul de lichide. Bând multe lichide limpezi veţi ajuta fluidizarea mucusului şi vă veţi uşura tusea, spune dr. Phillips. „De la 4 la 6 pahare pe zi înseamnă o faptă bună pentru a scăpa de bronşită."

DE REGULĂ, ANTIBIOTICELE NU CONSTITUIE O REZOLVARE

La primul semn de tuse supărătoare asociată cu durere în gât sau în piept, respiraţie hârâită sau şuierătoare, oboseală şi temperatură ridicată — toate simptome ale bronşitei — există tendinţa de a cere medicului prescrierea de antibiotice. Totuşi, în general, administrarea de antibiotice înseamnă pierdere de timp, deoarece aproximativ 95 la sută dintre bronşite sunt provocate de viruşi, asupra cărora antibioticele nu au nici un efect. Doar o proporţie redusă de infecţii bronşice acute sunt declanşate de bacterii.

Medicii sunt adesea refractari la a recomanda antibiotice, deoarece există puţine dovezi că ele scurtează durata bolii sau că îi diminuează simptomele. Totuşi, există unele confirmări că bronhodilatatoarele — medicamente folosite în caz de astm pentru dilatarea căilor respiratorii — contribuie la uşurarea simptomelor.

Cercetătorii au constatat că bolnavii care au folosit bronhodilatatoare au reprezentat un procent mai mare dintre cei care s-au oprit din tuşit în intervalul de o săptămână după începerea tratamentului, comparaţia făcându-se cu un eşantion egal de persoane cărora li s-a administrat un preparat placebo. Aceştia şi-au reluat activitatea mai repede decât cei trataţi cu placebo. Însă medicii atrag atenţia că bronhodilatatoarele au probabilitatea cea mai mare de a acţiona la bolnavii cu căile bronşice inflamate.

De obicei, bronhodilatatoarele se prezintă sub formă de inhalatoare.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Bronșita necesită atenția unui medic dacă:
- credeți că sugarul sau copilul mic a contractat această boală;
- după o săptămână, tusea vi se înrăutățește, în loc să se calmeze;
- aveți febră sau scuipați sânge;
- simțiți o durere în piept când respirați profund;
- pe parcursul zilei expectorați flegmă galbenă sau verde, mai ales dacă nu sunteți fumător;
- suferiți accese repetate de tuse și de respirație șuierătoare (cauza poate fi astmul);
- sunteți mai în vârstă, și pe lângă altă boală sunteți afectat și de o tuse seacă;
- aveți respirația scurtă (gâfâiți) și tușiți exagerat de mult;
- aparțineți vârstei a treia;
- aveți o boală de inimă sau de plămâni.

Lichidele calde sau apa simplă sunt cele mai bune. „Evitați cofeina sau băuturile alcoolice", spune dr. Phillips. „Ele sunt diuretice și stimulează urinarea, determinând pierderea unei importante cantități din lichidul acumulat."

Respirați în atmosferă caldă și umedă. Aerul cald și umed facilitează expectorarea mucusului. Dacă aveți o flegmă groasă sau dificil de eliminat prin tuse, un vaporizator vă va ajuta să fluidizați secrețiile. O alternativă mai ieftină la vaporizator este un vas electric pentru fiert apă, plasat în dormitor, spune medicul de familie Stephen Amiel. Lăsați puțin ridicat capacul vasului pentru ca să nu salte în timpul fierberii, dar fiți atent ca vasul să nu funcționeze în gol; țineți-l departe de copii sau de persoanele neputincioase. De asemenea, vă puteți închide în camera de baie cu dușul curgând și respirați vaporii adunați în încăpere.

Stați deasupra chiuvetei. Dr. Snider sugerează să inhalați vapori de apă din chiuveta de la baie. „Umpleți chiuveta cu apă fierbinte, acoperiți-vă capul cu un prosop care să treacă de marginile chiuvetei și inhalați vaporii 5–10 minute la câteva ore."

Nu așteptați mare lucru de la expectorante. Nu există dovezi științifice că vreun medicament fluidizează sau usucă mucusul, spune dr. Phillips. A bea lichide constituie cel mai bun procedeu de fluidizare a secrețiilor.

Ascultați-vă tusea. „Dacă aveți o tuse productivă, una prin care expectorați flegmă, nu încercați să o opriți complet, deoarece dacă nu veți tuși, nu veți scăpa țesutul pulmonar de ceea ce el dorește să îndepărteze", spune dr. Simmons. Sfatul său este să vă împăcați cu tusea cât puteți mai bine.

Pe de altă parte, dacă tusea nu este productivă — adică nu este urmată de expectorație — trebuie să recurgeți la medicamente antitusive pentru a o suprima. Substanța antitusivă cea mai eficientă în preparatele vândute fără rețetă este pholcodina.

Concentrați-vă asupra prevenirii. Categoriile de persoane cu cel mai mare risc de a contracta o bronșită sunt sugarii, copiii mici, fumătorii, suferinzii de boli de inimă sau de plămâni și vârstnicii. Tot aceste persoane reprezintă categoriile de risc la agravarea unei bronșite, ajungând ușor la pneumonie. Persoanele vulnerabile ar trebui să evite activitatea extenuantă în aer liber și efectuarea de exerciții fizice când poluarea aerului este ridicată.

Vaccinați-vă împotriva gripei. Dacă aveți o bronșită cronică, vaccinați-vă antigripal în fiecare toamnă. Vaccinarea antigripală este recomandată, de asemenea, persoanelor în vârstă de peste 65 de ani, astmaticilor, cardiacilor, persoanelor cu deficit imunitar, ca și suferinzilor de alte boli cronice. O vaccinare unică împotriva pneumoniei pneumococice este și ea recomandată acestor categorii de persoane, precum și oricărei persoane trecute de 75 de ani.

Bufeuri

16 modalități de a îndepărta fierbințeala

Poate cea mai obișnuită neplăcere de care se plâng femeile în preajma menopauzei se referă la mult temutele bufeuri — valurile de căldură care încep în piept și se răspândesc la gât și cap, lăsându-le transpirate, înfierbântate, îmbujorate, iritate și deosebit de stânjenite. În opinia specialistei în ginecologie Mary Jane Minkin, aproape 75 la sută dintre femei trec prin aceste stări. Un bufeu poate dura între 30 de secunde și 30 de minute, dar în mod normal durata lui este de 2–3 minute. Femeile trec prin bufeuri într-o perioadă care durează între 3 și 5 ani.

Bufeurile sunt chiar şi mai deranjante pe timpul nopţii. Vă treziţi brusc din somn scăldată în sudoare. Faptul că transpiraţiile nocturne vă întrerup somnul este ceea ce vă face să vă fie mai greu chiar decât ziua să treceţi printr-o astfel de situaţie. Bufeurile vă pot lăsa epuizată şi disperată dacă v-aţi pierdut odihnitorul somn de noapte.

Bufeurile şi transpiraţiile nocturne sunt consecinţa scăderii nivelurilor de estrogen ce are loc la femeile aflate în premenopauză (perioada de 2 până la 8 ani dinaintea menopauzei) şi în menopauză, care începe de fapt după 12 luni de la ultima menstruaţie. Lipsa de estrogen, precum şi alte modificări hormonale, influenţează modalitatea în care organismul femeii reglează căldura.

Milioane de femei s-au îndreptat de-a lungul anilor spre terapia hormonală de substituţie pentru a uşura bufeurile, precum şi alte simptome ale menopauzei ca pielea uscată şi uscăciunea vaginului. Multe femei au făcut această opţiune pentru a preveni osteoporoza, bolile de inimă, accidentul vascular cerebral, boala Alzheimer şi unele tipuri de cancer. Totuşi, între ele au existat şi femei care au sperat că terapia hormonală de substituţie s-ar putea dovedi înşelătorul elixir al tinereţii, care să le menţină o veşnicie tinereţea trupului şi a minţii.

Dar în ultimii ani, datele ştiinţifice au început să arate că unele dintre marile pretenţii ale acestei terapii nu erau întemeiate. Cu siguranţă, terapia hormonală de substituţie face minuni în privinţa bufeurilor şi a uscăciunii vaginale; ea îmbunătăţeşte calitatea somnului altminteri întrerupt de bufeuri şi, în acest fel, poate creşte buna dispoziţie şi calitatea vieţii. Ea va ajuta cu siguranţă la prevenirea osteoporozei şi a cancerului de colon şi poate încetini instalarea sau evoluţia bolii Alzheimer. Dar nu va proteja femeile în faţa bolilor de inimă şi a accidentului vascular cerebral, ba chiar, în unele cazuri, poate creşte uşor riscul acestora. De asemenea, terapia hormonală de substituţie creşte uşor riscul cancerului de sân şi al trombozelor.

De aceea, în zilele noastre decizia de a recurge la terapia hormonală de substituţie este una mai complexă, care depinde, printre altele, de gravitatea simptomelor postmenopauză şi de riscul osteoporozei. Această terapie este contraindicată unor femei, iar altele decid să nu facă o terapie de durată sau să o întrerupă pe cea în curs. Acestor femei, dacă fierbinţeala este prea mare pentru a o suporta, le oferim sugestii care le vor ajuta să facă faţă atât bufeurilor din timpul zilei, cât şi celor nocturne.

Alungaţi gândul unui chef. Dr. Minkin consideră că băutul unui pahar de vin este un lucru minunat. Dar dacă beţi *1 sticlă* pe zi, se poate să fie o problemă. Alături de alte riscuri pentru sănătate, alcoolul în exces este un factor agravant pentru bufeuri. Alcoolul determină dilatarea vaselor de sânge.

Din această cauză, la suprafața pielii ajunge mai mult sânge, ceea ce produce bufeul.

Renunțați la cafeaua fierbinte. Băuturile fierbinți care conțin cofeină sunt alt factor declanșator al bufeurilor. „Puteți bea cola sau ceai fierbinte preparat din plante", spune dr. Minkin. „Se pare că nu căldura sau cofeina luate separat cauzează bufeurile ci asocierea lor."

Bizuiți-vă pe exercițiile fizice. Acestea nu numai că fortifică inima și oasele, dar micșorează și frecvența producerii bufeurilor și a transpirațiilor nocturne. Exercițiile fizice diminuează simptomele menopauzei, favorizează un somn odihnitor, mențin oasele tari și inima sănătoasă, spune dr. Minkin. Exersați de 3–5 ori pe săptămână, de fiecare dată câte 30–45 de minute.

Căutați exerciții care vă fac să transpirați puțin. Dacă unei femei aflate la menopauză i se recomandă exercițiile fizice, se pune o problemă. „Când femeile au probleme hormonale, ultimul lucru pe care și-l doresc este transpirația", remarcă specialista în ginecologie Larrian Gillespie. Ea recomandă o serie de exerciții care îmbunătățesc flexibilitatea și forța, fără a crește masa musculară.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Bufeurile și transpirațiile nocturne sunt rareori atât de grave încât să necesite atenția medicului. Dar dacă starea neplăcută se accentuează sau dacă nu ați dormit bine de mai multe săptămâni, atunci ar trebui să le puneți capăt.

Terapia hormonală de substituție poate fi o soluție în aceste cazuri, chiar dacă opțiunea o faceți doar pentru câteva luni. Altminteri, există și alte medicații pentru calmarea bufeurilor, cum ar fi clonidina. Se poate întâmpla ca o altă stare să fie răspunzătoare de bufeurile și transpirațiile nocturne. Medicul poate considera necesar să vă facă analize ale sângelui pentru a confirma că într-adevăr vă aflați la menopauză, iar dacă nu sunteți la menopauză poate dori să excludă prezența unei boli tiroidiene, a unei anxietăți grave, a unei eventuale tuberculoze sau a unui cancer.

În cele din urmă, date fiind confuzia și incertitudinea legate de terapia hormonală de substituție pe durată îndelungată, ar trebui să discutați cu medicul pentru a analiza împreună riscurile și beneficiile începerii acestei terapii sau ale continuării ei.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Preparați un ceai de salvie. Această plantă obișnuită în bucătărie constituie adesea opțiunea fitoterapeuților pentru a elimina transpirațiile nocturne. Puneți 4 lingurițe cu vârf de plantă uscată într-un borcan și turnați 1 cană apă fierbinte. Închideți borcanul și lăsați să stea 4 ore. Când aveți nevoie, strecurați ceaiul, încălziți-l și beți-l.

Faceți totuși o încercare cu terapia hormonală de substituție. Circulă o prejudecată cum că este periculos să începi și apoi să renunți la terapia hormonală de substituție, spune dr. Minkin. Adevărul este că această terapie este flexibilă. Așa că, dacă bufeurile și transpirațiile nocturne vă fac zile grele, dr. Minkin recomandă încercarea, măcar pentru câteva luni, a terapiei hormonale de substituție. Dacă aveți unele îndoieli, puteți să o opriți în orice moment doriți. Dacă ulterior doriți să vă reîntoarceți la ea, se poate și aceasta.

Consultați calendarul. „Un lucru pe care încurajez femeile să îl facă este că, dacă hotărăsc să înceteze terapia cu estrogeni, atunci să o facă într-o lună răcoroasă", este opinia dr. Minkin. Dacă opriți terapia în august, veți descoperi că o după-amiază înăbușitoare de vară constituie un moment absolut nefericit pentru a suferi un bufeu.

Încercați creasta cocoșului. „Creasta cocoșului este o plantă misterioasă", explică dr. Minkin. Planta nu conține estrogeni, cum ar fi estrogenii conținuți de soia și de semințele de in, și nu se știe sigur cum acționează. Totuși, spune dr. Minkin, o mulțime de studii și propriile-i paciente au convins-o că această plantă amerindiană calmează cu adevărat bufeurile. Planta se vinde în magazinele specializate. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Descoperiți trifoiul roșu. O altă plantă eficientă împotriva bufeurilor este trifoiul roșu. Fitoestrogen natural, trifoiul roșu și-a dovedit calitățile în studii clinice făcute asupra lui. Se vinde în magazinele specializate. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Faceți o încercare cu soia. Includerea în dietă a mai multor alimente conținând soia poate fi destul de utilă în îndepărtarea bufeurilor și a altor simptome ale menopauzei. Avantajul pe care îl are soia, în afară de conținutul mare de fitoestrogeni, este larga disponibilitate. Mâncați 2 porții pe zi (can-

titatea standard recomandată în dieta asiatică). În supermarketuri există o gamă largă de alimente din soia.

Sau încercați aceste alimente. Produsele din soia nu sunt singurele alimente care asigură o doză adecvată de estrogeni împotriva bufeurilor. Alte alimente care pot fi introduse în dieta zilnică sunt garbanzo (o plantă leguminoasă, *Cicer arietinum*), lintea și aproape orice varietate de fasole.

Încercați respirația abdominală. Pentru unele femei, chiar numai respirația abdominală este suficientă pentru a diminua disconfortul bufeurilor. Pentru a face o încercare, întindeți-vă pe spate cu mâinile pe abdomen. Închipuiți-vă că abdomenul este un balon pe care îl umpleți cu aer când inspirați și îl dezumflați când expirați. Repetați exercițiul timp de 6–8 ori atunci când aveți bufeuri.

Ajutați somnul cu metode demodate. Dacă transpirațiile nocturne vă țin trează peste noapte, urmați sugestiile făcute de dr. Minkin: beți 1 pahar cu lapte cald, faceți 1 baie caldă sau pur și simplu dați uitării evenimentele zilei.

Purtați bumbac. Dacă transpirațiile nocturne constituie o problemă, cearșafurile și fețele de pernă din bumbac vor „respira" și vor permite umezelii de pe piele să se evapore. Evitați flanelul, satinul și amestecurile bumbac/poliester, care rețin umezeala în jurul corpului. De asemenea, este de indicat să țineți la picioarele patului o cuvertură matlasată. Dacă după transpirațiile nocturne vă este răcoare, înveliți-vă cu cuvertura. Alte articole de bumbac pe care să le aveți la îndemână în timp ce luptați cu transpirațiile nocturne sunt o cămașă de noapte cu mâneci scurte și lungă doar până la genunchi, chiloți și un prosop mic pentru a vă șterge transpirația. Evitați cămășile de noapte lungi și chiloții din țesături sintetice. Ele rețin căldura și produc disconfort.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Renunțați la țigări. S-a dovedit prin studii clinice că fumatul declanșează menopauza cu 2 ani mai devreme, dar acesta nu este singurul motiv de a renunța la fumat, spune specialista în ginecologie Mary Jane Minkin. Fumatul are un efect indirect asupra vaselor de sânge care pricinuiesc bufeurile. Dacă aveți deja bufeuri, acestea se pot agrava din cauza fumatului. Așa că adăugați-l și pe acesta pe lista celor 200 de motive de a renunța la fumat.

Plasați un ventilator lângă pat. El vă poate răcori noaptea în timpul valurilor de căldură. Sau instalați un ventilator de tavan deasupra patului. Pentru a nu se înfierbânta atunci când face exerciții, dr. Gillespie aleargă pe covorul rulant sub ventilatorul din tavan, pus în funcțiune.

Bursită

10 modalități de a diminua durerea

Bursita este o inflamație a sacilor cu fluid aflați la nivelul articulațiilor, numiți burse, care asigură condițiile ca mișcările corpului să fie line și fără frecare. Există peste 150 de burse cuibărite în umeri, genunchi și alte articulații. Durerile caracteristice bursitei izbucnesc ori de câte ori o mișcare repetată provoacă apăsare asupra unei anumite articulații, ceea ce se întâmplă cu umărul după o zi întreagă de tenis sau de golf.

Bursita are un mod specific de a se manifesta: când lovește, când se retrage, apoi lovește din nou. Faza de durere acută a bursitei durează 4–5 zile, uneori chiar mai mult. Caracteristica bursitei acute, cu durere care debutează și dispare brusc, este neplăcută pentru cei în suferință și deosebit de înșelătoare pentru cei care încearcă să stabilească ce tip de tratament este de indicat.

În prezent, nu există nici un medicament pentru bursită. Până când cercetarea medicală va pune la punct un astfel de medicament, aveți aici câteva remedii testate în nenumărate rânduri. Ele pot aduce o ușurare temporară a acestei stări dureroase.

Odihna este cel mai bun remediu. Primul lucru ce se recomandă în cazul unei articulații dureroase este să îi oferiți odihnă, spune fizioterapeutul Alan Bensman. „Încetați activitatea care provoacă durerea și odihniți articulația. Uitați zicala bătrânilor sportivi despre continuarea exercițiilor fizice până când simți că te doare."

Imobilizare și gheață. Dacă articulația este fierbinte, faceți rost de gheață, spune chiropractul Allan Tomson. „Alternați 10 minute gheață, 10 minute pauză, 10 gheață și așa mai departe." Atâta vreme cât articulația este fierbinte, evitați aplicarea de căldură pe ea.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Deși poate fi foarte dureroasă, bursita cedează destul de ușor dacă e tratată cu blândețe. Dar dacă are drept cauză o infecție sau guta, atunci trebuie să vă prezentați la medic. Dar știți, oare, ce să-i spuneți medicului? Dacă articulația este sensibilă, caldă și roșie, acestea sunt semne clare de avertizare. Se poate întâmpla ca aceste semne să nu fie evidente chiar dacă aveți o infecție, așa că indicat este să cereți sfatul medicului ori de câte ori aveți un acces de bursită.

Ademeniți alinarea cu contrariile. De îndată ce articulația se răcește și dacă durerea sau umflătura nu sunt foarte supărătoare, dr. Tomson recomandă tratamente care combină rece cu cald — 10 minute gheață, urmate de 10 minute căldură, urmate de alte 10 minute gheață și așa mai departe.

Luați analgezice. Ibuprofenul, substanța de bază a unor analgezice antiinflamatoare, poate fi foarte eficient, spune dr. Bensman, iar pentru cei care nu îl tolerează, aspirina este un antiinflamator echivalent. Paracetamolul atenuează durerea, dar nu are proprietăți antiinflamatoare. Dacă nu sunteți sigur care dintre acestea este mai bun în cazul dvs., discutați opțiunile cu medicul.

Calmați durerea cu ulei de ricin. Când durerea nu mai este acută, dr. Tomson recomandă o împachetare cu ulei de ricin, pe cât de simplă, pe atât de eficientă. Aplicați masând ușor uleiul de ricin pe articulația afectată. Puneți o compresă moale de bumbac deasupra și acoperiți bine cu o compresă caldă.

Aplicați un balsam calmant. Asociate cu tratamentele standard, remediile alternative pot grăbi potolirea durerii, spune Alison Lee, specialistă în controlul durerii. Un remediu care merită încercat este o cremă pentru masaj conținând mentol, recomandată în durerile de bursită când este folosită nu mai des de 2 ori pe zi. Dacă nu găsiți o astfel de cremă, puteți prepara în casă un balsam, amestecând apă cu pulbere de turmeric (condiment folosit în compoziția bine cunoscutului curry), obținând o pastă. Aplicați-l cel mult de 2 ori pe zi pe articulația dureroasă.

Mișcați articulația cu atenție. De îndată ce durerea de articulație nu mai este acută, exercițiile ușoare reprezintă o abordare bună. Când problema o constituie durerea de cot sau de umăr, medicii recomandă balansarea liberă

a articulației pentru ușurarea durerii. Exercițiul trebuie efectuat în reprize de câteva minute, de mai multe ori pe zi.

Cu siguranță doriți să mențineți o anume libertate a mișcării, spune ortopedul Edward Resnick. „Nu vă doriți un umăr înțepenit, dar nici nu e cazul să exagerați cu solicitarea lui.“ El recomandă să vă aplecați în față și să vă sprijiniți în brațul sănătos ținându-vă cu mâna de un scaun. Lăsați brațul dureros să cadă în jos, apoi balansați-l înainte și înapoi, după aceea de la stânga la dreapta și încheiați mișcându-l în cerc, atât în sensul acelor de ceasornic, cât și invers.

Unii specialiști recomandă ca exercițiile pentru ușurarea durerii să fie făcute în cadă sau în piscină. Lăsați membrul dureros să plutească pe suprafața apei, apoi mișcați-l ușor, fără să-l forțați.

Elongația. Importanța efectuării de exerciții fizice după o criză de bursită nu poate fi subliniată îndeajuns de mult. Toți specialiștii recomandă tehnicile de întindere pentru a reda articulației capacitatea normală, integrală de mișcare.

O întindere sau o elongație eficientă pentru articulațiile înțepenite ale umărului este numită „întinderea pisicii“. Așezați-vă pe pardoseală sprijinit pe palme și genunchi. Împingeți mâinile încet în față menținând coatele țepene, ca și cum v-ați întinde spre spate, și lăsați-vă în jos pe călcâie.

Un alt tip de elongație implică statul în picioare cu fața la colțul unei încăperi și în plimbarea degetelor în sus pe perete urmând muchiile colțului. „Obiectivul este să vă aduceți axila în colț“, spune dr. Resnick.

Încercați remediile naturale antiinflamatorii. Uleiul din semințe de in, care conține acizi grași omega-3, cunoscut pentru faptul că reduce inflamația, este recomandat uneori persoanelor cu bursite repetate. Adăugați 1–2 linguri din acest ulei la salată.

Notă: Folosirea îndelungată sau excesivă a produselor pe bază de ulei de in vă poate afecta nivelul potasiului, avertizează medicul de familie Stephen Amiel, așa că dacă urmați tratament pentru hipertensiune arterială sau pentru o boală de inimă, folosiți cu moderație uleiul din semințe de in și menționați acest lucru medicului. Acest ulei poate produce gaze intestinale și diaree.

Aveți răbdare. În general, bursita are nevoie de 10 zile pentru a se vindeca — uneori mai mult, alteori mai puțin. Dacă toate sfaturile nu își ating scopul, medicii vă promit că în cele din urmă timpul va vindeca durerea.

Buze crăpate

11 sfaturi pentru a pune capăt uscăciunii buzelor

Cei care au buze crăpate știu bine că un zâmbet se poate transforma rapid într-o încruntare. Buzele decojite și inflamate, stare cunoscută sub denumirea medicală de cheilită, pot ajunge în această situație din cauza vremii reci și uscate, precum și în urma expunerii la soare. Uneori, reacțiile alergice la rujul de buze, la pasta de dinți, la unele feluri de mâncare sau băuturi pot duce la exfolierea buzelor. Încercați unele dintre aceste remedii liniștitoare pentru a înlătura durerea unui zâmbet.

Încercați un climat cu palmieri sau un balsam. „Cea mai bună metodă de a vă ocupa de buzele crăpate este aceea de a evita în primul rând vremea uscată și rece care poate provoca această stare“, spune dermatologul Joseph Bark. „Dar cum pentru majoritatea oamenilor a lua drumul spre tropice nu este la îndemână, puteți, în schimb, să luați drumul spre farmacie.“ Cumpărați un balsam pentru buze. Apoi, înainte de a ieși în aer liber — și de multe ori când vă aflați în aer liber — ungeți-vă buzele cu el. Cum pe buze nimic nu rezistă cu adevărat, aplicați balsamul de fiecare dată după ce mâncați, beți sau vă ștergeți gura.

Uneori, buzele foarte sensibile pot reacționa nefavorabil chiar și la balsam, îndeosebi dacă acesta conține lanolină sau arome chimice și parfumuri, spune medicul de familie Stephen Amiel. Încercați un balsam fără lanolină, hipoalergenic, dacă aveți impresia că sunteți afectat de astfel de preparate. Bătrâna vaselină poate că nu are gustul la fel de bun, dar în cazul multor persoane acționează la fel de bine ca un balsam.

Folosiți un ecran solar. „Reamintiți-vă, de asemenea, că soarele poate arde buzele în orice perioadă a anului“, spune dr. Bark. El recomandă cumpărarea unui balsam pentru buze având în compoziție un ecran solar cu un factor de protecție de cel puțin 15.

Profesorul de dermatologie Nelson Novick are următoarea părere: „Lezarea buzelor când sunt expuse la soare se manifestă prin uscăciune și exfoliere. Aceasta este deosebit de neplăcut pentru buza de jos, care poartă greul în ce privește acțiunea razelor ultraviolete.“

Dați-vă cu ruj pe buze. Un ruj moale poate ajuta la calmarea buzelor deja crăpate, spune specialistul în farduri Glenn Roberts. „De fapt, simpla apli-

care a rujului conferă o oarecare protecție și poate ajuta din capul locului la prevenirea fisurării buzelor."

„Faptul că femeile se rujează, cred eu, constituie una dintre explicațiile că ele fac mai rar cancer de buze", spune dr. Bark. „În 14 ani de practică poate că am tratat 1–2 femei de cancer de buze, în schimb, bărbați au fost literalmente sute."

Fiți înțelept. Crăparea și exfolierea buzelor, îndeosebi la colțurilor gurii (cheilită comisurală), uneori pot avea drept cauză lipsa de fier și de vitamine ale complexului B, îndeosebi de riboflavină (vitamina B_2), spune dr. Amiel. Există o mulțime de fier în carnea de toate felurile, inclusiv în cea de pasăre, în pește, în cereale vitaminizate, caise, ciocolată și vin roșu. Fierul din fasole, linte și soia este absorbit deficitar, așa că dacă vă bazați pe aceste alimente pentru a obține un plus de fier, mâncați fructe și vegetale care au conținut mare de vitamina C, vitamină care ajută absorbția fierului. Sursele alimentare valoroase de riboflavină sunt produsele lactate, carnea de pui, peștele, cerealele integrale și vegetalele cu frunze verzi.

Fiți atent la afte. Rănile și fisurile buzelor la comisură pot lua aspectul de afte, o infecție fungică provocată de *Candida albicans*, spune dr. Amiel. Bebelușii pot face afte îndeosebi dacă li se dă suzetă și dacă salivează mult. Persoanele mai în vârstă, cu lucrări dentare defectuoase, cu dinți cariați sau lipsă, pot face și ele afte, deoarece colțurile gurii sunt îndreptate spre înăuntru, formând plice umede în care candida poate prospera.

Examinați gura bebelușului pentru a detecta eventuale afte: puteți remarca un strat alb, aderent pe limbă și pete albe pe fundal roșu pe fața internă

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Este improbabil ca buzele crăpate să indice o problemă medicală gravă, spune medicul de familie Stephen Amiel. Dacă aveți cheilită comisurală, ar trebui să verificați la medic dacă nu cumva sunteți anemic.

Dacă aftele constituie cauza, v-ar trebui un tratament cu bomboane de supt conținând nistatin, o soluție de nistatin ori un gel cu miconazol. Uneori, aftele orale pot apărea în urma administrării de antibiotice sau a folosirii îndelungate a inhalantelor antiastmatice preparate cu steroizi; dar dacă faceți afte în gură și nu găsiți un motiv evident, ar trebui neapărat să vă adresați medicului; ocazional, acesta poate constitui un semn de diabet sau de imunodeficiență.

a obrajilor. Sterilizați bine suzetele și tetinele pentru a evita reinfectarea, vă sfătuiește dr. Amiel. Mergeți la stomatolog pentru verificarea protezelor. Și acestea necesită să fie bine sterilizate.

Beți apă din belșug. Hidratați-vă buzele din interior, bând cantități suplimentare de lichide iarna. „Recomand un pahar de apă la câteva ore“, spune dr. Diana Bihova. O altă modalitate de a ajuta buzele să nu crape este aceea de a umidifica aerul de acasă și de la serviciu.

Buzele crăpate se întâlnesc adesea la copiii cu temperatură mare, adaugă dr. Amiel, în parte ca urmare a deshidratării. Asigurați-vă că ei primesc cantități suplimentare de lichide, răcoriți-i prin deschiderea ferestrelor, folosind un ventilator sau frecându-i cu un burete muiat în apă călduță și dați-le paracetamol sau ibuprofen pentru a le coborî temperatura.

Nu pierdeți din vedere ceara de albine. „În opinia mea, singurul și cel mai bun produs pentru buzele crăpate este un preparat de modă veche, care conține, printre alte ingrediente, ceară de albine și fenol. Nici o rețetă medicală nu este mai bună decât acesta“, spune dermatologul Rodney Basler.

Nu vă lingeți pe buze. După opinia dr. Basler, buzele crăpate constituie o problemă de deshidratare. „Când vă lingeți pe buze, aplicați umezeală pentru foarte scurtă vreme, care apoi se evaporă și lasă buzele să se simtă și mai uscate decât înainte. Iar saliva conține enzime digestive. Desigur, ele nu sunt foarte puternice, dar nici nu fac bine buzelor rănite.“

„Linsul pe buze când ele sunt deja crăpate poate duce la ceva numit dermatită de lingere a buzelor“, atrage atenția dr. Bark. „E ceva obișnuit să o vezi la copii, dar li se poate întâmpla și adulților.“ Ce se întâmplă când vă lingeți pe buze este identic cu ceea ce se întâmplă când îndepărtați orice urmă de grăsime care ar putea ajunge pe ele din zonele înconjurătoare. (Buzele nu au glande sebacee.) Curând, lingeți nu doar buzele, ci și zona din jurul lor. În cele din urmă veți avea un inel roșu, de dermatită, în jurul gurii.

Nu folosiți pastă de dinți. Alergia la agenții aromatici din pasta de dinți, din dulciuri, din guma de mestecat și din apele de gură poate cauza, la unele persoane, apariția crăpăturilor pe buze, spune dermatologul Thomas Goodman. Pastele de dinți pentru combaterea tartrului sunt chiar și mai nocive pentru buze decât pastele obișnuite. Renunțați la folosirea pastei de dinți. Folosiți doar periuța de dinți sau altă periuță, cufundată în bicarbonat de sodiu.

Gândiți-vă la zinc. „Unele persoane au tendința de a saliva în somn, ceea ce poate usca buzele sau poate agrava starea buzelor deja crăpate“, spune dr. Novick. Puneți capăt problemei aplicând în fiecare noapte un strat protector de unguent cu oxid de zinc.

Frecați un deget de nas. „Acest lucru îl spun persoanelor care lucrează în aer liber și se poate să nu aibă nimic la îndemână“, spune dr. Bark. Frecați cu degetul pe o parte a nasului. Apoi frecați în jurul buzelor. Astfel faceți rost de puțin sebum care se găsește în mod natural în locul respectiv. Acesta este tipul de grăsime de care au nevoie buzele și pe care o obțin din contactul cu pielea învecinată. De la un așa remediu nu vă puteți aștepta la mai mult de-atât.

Ceară în urechi

4 moduri de a curăța urechile

Ceara din urechi, cunoscută şi sub denumirea de cerumen, protejează timpanul de praf şi de tot felul de reziduuri. Lăsată în pace, ea îşi îndeplineşte rolul destul de bine, migrând în mod inofensiv spre urechea externă pe măsură ce se usucă, doar pentru a fi înlocuită de o ceară nouă, care se formează în conductul auditiv.

Uneori, ceara formează un dop tare în apropierea timpanului şi trebuie îndepărtat de medic. Dopul de ceară poate sta la baza pierderii parțiale a auzului — care poate fi progresivă —, acufene (zgomote în ureche), durere de ureche sau o senzație de umplere totală a urechii. Aceste simptome apar pe neaşteptate, când apa se strecoară în spatele dopului de ceară, după înot sau spălatul părului, şi rămâne blocată între dop şi timpan. De asemenea, dopul de ceară mai poate să capteze bacteriile, crescând riscul de infecții.

Iată cum puteți preveni asemenea neplăceri.

Nu scobiți cu nimic în ureche. Nu introduceți niciodată în ureche ceva mai mic decât cotul este sloganul preferat al oreliştilor. Nu folosiți nimic ascuțit — un briceag, vârful unui creion, o agrafă pentru hârtie —, deoarece puteți să vă sfâşiați timpanul. Nu folosiți un bețişor cu vată sau degetul, spune orelistul George Facer. Puteți fi încredințat că vă curățați urechea, dar de fapt împingeți ceara şi mai adânc, astfel încât ea ajunge să se comporte ca un dop deasupra timpanului.

Picurați în ureche un lichid pentru înmuiere. Încercați uleiul de măsline sau de migdale ori picăturile pentru ureche cu bicarbonat 5 la sută, cumpărate de la farmacie (sunt foarte ieftine, conțin bicarbonat de sodiu, glicerină şi apă pură). Unele remedii brevetate, vândute fără rețetă, conțin solvenți organici care irită pielea sensibilă a conductului auditiv şi cel mai bine este să le evitați.

Turnați în ureche o cantitate generoasă de lichid pentru muiere, recomandă dr. Stephen Amiel. Stați culcat pe o parte 10–15 minute, cu urechea în sus. Repetați operația și la cealaltă ureche dacă este necesar. Ceara întărită poate avea nevoie de tratament de 2 ori pe zi câteva zile la rând. Nu uitați că lichidul pe care îl turnați în ureche se strecoară inițial în spatele dopului, făcând ca temporar simptomele să se înrăutățească.

De îndată ce s-a muiat ceara, sunteți gata de clătire. Umpleți un vas cu apă la temperatura corpului. Apoi umpleți cu apă o seringă de plastic și ținând capul aplecat deasupra vasului, injectați *ușor* jetul de lichid în conductul auditiv. Jetul de apă ar trebui să aibă presiune mică. Întoarceți capul pe partea opusă și lăsați apa să acționeze. „Mi-am injectat apă în ureche folosind castronul curcanului nostru“, spune dr. Amiel. „A mers de minune. După aceea am aruncat castronul în mașina de spălat vase și asta fără să știe cineva!“

Notă: Nu folosiți această metodă dacă aveți timpanul perforat, avertizează dr. Amiel. În schimb, prezentați-vă la medic care vă poate face o trimitere la un specialist pentru îndepărtarea prin aspirație a cerumenului.

Suflați aer cald în urechi. Nu vă ștergeți urechile, spun medicii. Mai bine uscați-le cu un uscător de păr sau picurați un strop de spirt medicinal în fiecare ureche pentru a completa uscarea.

Aplicați aceste procedee de uscare după ce v-ați curățat urechile sau ați făcut duș.

Lăsați natura să își îndeplinească rostul. Este suficient dacă vă spălați în urechi o dată pe lună, spune orelistul David Edelstein. Spălându-vă mai des, veți îndepărta și stratul protector de cerumen care se presupune că există acolo.

Cecitate nocturnă

9 modalități pentru a vă descurca în întuneric

Cecitatea nocturnă se poate instala în acea clipă a zilei sau a nopții când o schimbare considerabilă a luminii reduce drastic vizibilitatea. Ea afectează într-o oarecare măsură toți oamenii, pentru că, de regulă, durează un moment până ce retina se adaptează la modificările de lumină, explică oftalmologul Alan Laties.

Dar pentru majoritatea oamenilor cecitatea nocturnă este mai mult decât ceva trecător. Persoanelor mioape le poate lua mai mult timp să se adapteze întunericului, spune dr. Laties. Altele pur și simplu *nu pot* vedea în întuneric din cauza unei forme congenitale de orbire nocturnă sau a unor probleme oculare, ca glaucomul sau cataracta.

Din nefericire, medicii nu pot prescrie tratamente general valabile pentru cecitatea nocturnă. Dar dacă nu vedeți bine după lăsarea întunericului și medicul a constatat o tulburare oculară, specialiștii noștri vă oferă următoarele sfaturi practice pentru a putea conduce în siguranță pe timp de noapte, atunci când cecitatea nocturnă este o problemă.

Conduceți în siguranță noaptea. De pe locul șoferului, într-o zi luminoasă, de obicei puteți vedea la 300–400 m în lungul unei șosele drepte, spune cercetătorul Quinn Brackett. Însă noaptea, când doar farurile vă ghidează, puteți vedea numai la circa 100 m. Așa că este nevoie să folosiți orice în avantajul dvs.

Folosiți o pereche de ochelari pe timp de noapte. Milioane de oameni folosesc ochelari pentru a-și îmbunătăți vederea. Pupilele se dilată când lumina este slabă, mărind în mod natural miopia, prin urmare, condusul noaptea poate face ca o miopie mică pe timp de zi să se resimtă pe timp de noapte sau poate înrăutăți o miopie corectată insuficient. Și ochelarii pot ameliora miopia nocturnă, care este o vedere nocturnă deficitară, mai cu seamă a obiectelor aflate la distanță, spune oftalmologul Creig Hoyt.

Piloții spun că au probleme mai mari să vadă pistele noaptea. Pentru a contracara această dificultate, ei poartă deseori ochelari mai puternici pe timp de noapte. Ceea ce ajută un pilot care încearcă să aterizeze pe o pistă îngustă ar trebui să vă ajute și pe dvs. ca să mențineți mașina pe șosea. Gândiți-vă să purtați ochelari mai tari noaptea sau procurați-vă ochelari pentru conducere de noapte — chiar dacă ziua nu purtați ochelari.

Păstrați farurile și ochelarii curați. Farurile murdare reduc efectiv vizibilitatea și înrăutățesc dificultățile, spune cercetătorul în probleme de siguranță Charles Zegeer. Aveți grijă ca și ochelarii să fie curați. Este uimitor câtă murdărie și grăsime se strâng pe lentile, fără ca oamenii să-și dea seama de efectul negativ asupra vederii lor nocturne.

Scoateți ochelarii de soare. Nu purtați ochelari de soare noaptea și nici măcar în amurg. Ei vor reduce și mai mult lumina care ajunge la ochi, spune dr. Brackett.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți glaucom, o afecțiune provocată de creșterea tensiunii intraoculare, s-ar putea să puneți picături care contractă pupilele și în consecință afectează capacitatea lor de a se adapta la lumina scăzută. Menționați acest lucru medicului dacă sunteți obligat să conduceți noaptea în mod regulat, pentru că este posibil să existe tratamente alternative. Nu întrerupeți tratamentul nici măcar temporar fără a vă consulta în prealabil cu medicul.

Mulți oameni mai în vârstă consideră condusul pe timpul nopții dificil din cauza cataractei. Acoperirea de către cataractă a cristalinului provoacă dispersarea luminii când aceasta ajunge la ochi, așadar, condusul nocturn poate fi asemenea privitului printr-un parbriz udat de ploaie, dacă ștergătoarele nu funcționează. Optometristul sau oftalmologul vă va putea spune dacă aveți o cataractă în evoluție și, dacă a ajuns la maturitate, poate fi operată ușor. Și persoanele mai tinere pot face cataractă, mai cu seamă dacă au diabet.

Oricare v-ar fi vârsta și starea sănătății, consultați-vă cu medicul sau cu optometristul dacă aveți probleme cu vederea nocturnă care nu se corectează ușor cu ajutorul ochelarilor. Este calea cea mai bună de a vă proteja vederea.

Planificați. Planificarea atentă a itinerarului poate ușura condusul nocturn, făcându-l mai sigur. Când este posibil, alegeți șosele cu benzi duble sau cu trafic mai redus.

Încetiniți. Încetinirea vitezei vă va prelungi timpul de reacție în caz de neprevăzut. Măriți distanța față de vehiculul din față pentru a adăuga câteva secunde prețioase între cele două mașini. Rețineți că drumurile nu le aparțin numai mașinilor, ci și pietonilor, alergătorilor, bicicliștilor și animalelor îndărătnice. Este responsabilitatea dvs. să fiți cu ochii în patru la ceilalți participanți la trafic.

Țineți seama de ploaie și de ceață. Aceste două stări atmosferice fac deosebit de periculos condusul noaptea, spune Zegeer. El recomandă să circulați cu farurile aprinse pe ceață, pentru a avea o vizibilitate mai bună. Când condițiile atmosferice se înrăutățesc prea mult, spune Zegeer, opriți la un motel sau o parcare. Dar nu staționați pe banda de avarie.

Priviți spre dreapta. Dacă priviți spre linia care mărginește drumul, veți evita impactul cu farurile îndreptate spre dvs.

Amânați condusul pe mâine. Dacă cecitatea nocturnă este realmente o problemă când vă aflați la volan, conduceți numai ziua. Chiar și pe drumurile bine luminate, cum ar fi într-un oraş, condusul pe timp de noapte poate fi dificil pentru cineva care suferă de cecitate nocturnă.

Cicatrice

10 modalități de a limita vătămările

Când pielea este tăiată sau ruptă, organismul produce țesutul de cicatrizare. Este modul prin care organismul înlocuieşte țesutul vătămat prin țesut sănătos. Țesutul cicatriceal este mai dur şi mai puțin flexibil decât cel normal, mai palid decât pielea care îl înconjoară, mai proeminent și în mod obişnuit mai puțin sensibil la atingere sau la durere. Anumite tipuri de piele rămân cu cicatrice mai mult decât altele — pielea măslinie și cea neagră, de exem-

VERGETURI

În perioadele de creștere sau de scădere rapidă în greutate, cum ar fi graviditatea sau adolescența, pielea este nevoită să se întindă pentru a face față volumului corporal crescut. Întinderea este prea mare sau prea rapidă, stratul său profund se va rupe, iar suprafața pielii va părea vărgată și subțire. Vergeturile ca și cicatricele pot să aibă la început un aspect roșu-violaceu și sunt destul de respingătoare la vedere. Ca și cicatricele ele sunt permanente, dar, ca și acestea, cu timpul se atenuează aproape până la dispariție.

Femeile însărcinate cheltuiesc averi pe creme, uleiuri și unguente, iar unele recurg la chirurgia cu laser. „Din păcate", spune medicul de familie Stephen Amiel, „sunt prea puține dovezi că vreuna dintre acestea ar da rezultate. Preparatele cu vitamina E sunt foarte căutate, la fel cremele cu colagen și elastin. Însă doar pentru că aceștia sunt componenți ai pielii normale nu înseamnă că masarea lor pe piele ar avea cel mai mic impact. Folosiți o cremă hidratantă obișnuită și nu risipiți banii pe cosmetice scumpe."

Unele femei sunt mai predispuse la vergeturi, dar pot să le evite prin controlul atent al greutății corporale în timpul sarcinii. Mâncați bine, dar nu pentru doi.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În general, puteți hotărî singur când o tăietură sau o julitură este suficient de serioasă pentru a cere îngrijire medicală. Iată câteva informații necesare în acele situații intermediare, când ezitați dacă o vizită la medic este potrivită sau nu. Mergeți la medic dacă:

- sângele țâșnește sau continuă să curgă după câteva minute de apăsare a rănii;
- în rană rămân murdării sau resturi chiar după o curățare atentă;
- nu puteți apropia cu ușurință marginile rănii;
- apare o roșeață, o scurgere, încălzirea sau inflamarea rănii sau dacă rana nu se vindecă așa cum ar trebui;
- rana este adâncă și murdară (v. *Tăieturi și julituri*).

Aspectul cicatricelor keloide poate fi ameliorat cu ajutorul crioterapiei (înghețare), a injecțiilor cu steroizi, bandajelor de presiune, radioterapiei sau prin înlăturare chirurgicală. Cereți medicului de familie o trimitere la dermatolog sau la un chirurg plastician.

plu. Aceste tipuri de piele au tendința de a face cicatrice numite keloide și hipertrofiate, pielea producând țesut cicatriceal în exces. În amândouă cazurile se produc cicatrice care au tendința de se colora mai intens decât pielea din jur și sunt mai sensibile la atingere.

Cicatricele sunt permanente, deși multe dintre ele se pot atenua până la a deveni inobservabile. Modul în care tratăm o tăietură va determina tipul de cicatrice care se dezvoltă. Apoi, felul în care îngrijim cicatricea poate și el determina rapiditatea și proporția în care aceasta se va estompa în timp. Iată câteva sfaturi de la specialiști în materie.

Nu vă tăiați, nu vă ardeți! De fiecare dată când pielea este tăiată, urmează o cicatrice, spune chirurgul plastician Gerald Imber. Unele persoane sunt mai predispuse la a face cicatrice decât altele.

Ori de câte ori lucrați cu sau în apropierea unor obiecte ascuțite, zimțate sau tăioase, protejați-vă pielea purtând mănuși, pantaloni și mâneci lungi. Dacă faceți ciclism, mergeți cu rolele sau cu skateboardul, purtați cotiere și genunchiere, precum și apărătoare pentru încheieturile mâinilor și ale gambelor, pentru a preveni eventuale tăieturi și julituri.

Nu lăsați la îndemâna copiilor și bătrânilor neputincioși oale, ibrice sau fiare de călcat încinse. Folosiți radiatoare electrice în locul reșourilor și a radiatoarelor cu rezistențe incandescente și supravegheați focurile deschise. Nu lă-

sați la îndemâna copiilor mici chibrituri, brichete și artificii și, dacă nu vă puteți abține de la fumat, asigurați-vă că nu țineți țigara prea aproape de copil.

Nu rupeți crusta de pe rană. Mama avea dreptate. Ruperea crustei de pe o rană pe cale de vindecare amplifică șansele de a rămâne cu o cicatrice vizibilă, spune dermatologul John Romano.

Închideți rănile cu sutură adezivă. Dacă vă tăiați și rana este relativ mare, mergeți la medic să vă pună câteva copci, mai ales dacă tăietura este la față, locul unde cicatricele sunt mai vizibile. Dacă tăietura este mică și totuși vă temeți că ar putea lăsa o cicatrice, aveți oportunitatea numită sutură adezivă sau „fluture", efectuată cu pansamente speciale, spune dr. Romano. Acestea țin rana închisă, pentru ca vindecarea să fie rapidă și cicatricea minimă. Folosiți-le numai după ce rana a fost curățată perfect.

Hidratați cicatricele. Glandele sudoripare, cele producătoare de sebum și de păr, sunt toate distruse într-o cicatrice, lăsând-o mai lipsită de apărare decât pielea din jur, spune dermatologul Paul Lazar. El vă sfătuiește să lubrifiați cicatricele mari, ca acelea produse după o arsură de gradul 3, cu o cremă hidratantă de calitate pentru a o feri de loviri.

Spălați cu blândețe cicatricele. Țesutul cicatriceal fragil poate fi lezat cu ușurință prin folosirea unei lufe prea abrazive. Dr. Lazar recomandă spălarea cicatricelor cu blândețe. Dacă vă epilați cu lama în cadă sau la duș, să-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Aceste leacuri vin, de fapt, de pe pervazul însorit al ferestrei din bucătărie. Puterea vindecătoare a aloei este cunoscută de 2 500 de ani. Alexandru cel Mare a cucerit chiar insula Socotra pentru a-și asigura proviziile de aloe cu care să vindece rănile trupelor sale. Cultivați o plantă de aloe într-un ghiveci pe pervaz și folosiți frunzele pentru tăieturi și julituri minore. Aloea are efect antibacterian, antifungic, antiviral și imunostimulator. Planta mai conține și vitaminele C, E și zinc, nutrienți recunoscuți pentru capacitatea de a grăbi vindecarea rănilor.

Cercetările sugerează că preparatele comerciale obținute din aloe își pierd din capacitatea tămăduitoare, așa că este mai indicat să utilizați planta proaspătă, neprelucrată. Trebuie doar să tăiați o frunză, să o despicați, să stoarceți gelul și să îl aplicați pe rană.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Curățați rana temeinic. O rană care se vindecă repede și bine are un risc scăzut de a lăsa o cicatrice decât o rană infectată. Asigurați-vă că toate tăieturile și juliturile au fost curățate corect, apoi protejați-le cu un strat subțire de unguent antiseptic pe tot parcursul procesului de vindecare, recomandă dermatologul Jeffrey Binstock. Dacă după spălarea rănii în interiorul ei rămân impurități sau corpuri străine, îndepărtați-le cu o pensetă bine dezinfectată în alcool.

puniți din belşug şi îndepărtați părul încet. Înlocuiți frecvent lama, pentru a preveni tăierea sau iritarea pielii.

Nu vă alarmați. Cicatricele proaspete sunt de obicei foarte vizibile, însă nu vă faceți griji. Amintiți-vă că cicatricele se estompează de la sine, spune dr. Lazar.

Mâncați echilibrat. Rănile nu se vindecă aşa cum trebuie dacă organismul nu le oferă cele necesare. Pentru aceasta proteinele şi vitaminele furnizate de o dietă echilibrată sunt esențiale. Zincul are o importanță deosebită în vindecarea rănilor. Printre sursele bune de zinc se numără semințele de dovleac şi de floarea soarelui, nucile americane, şvaițerul şi brânza Cedar, alunele americane, carnea de curcan şi carnea slabă de vită.

Acoperiți cicatricele cu un ecran solar. Cicatricele, având mai puțin pigment decât restul pielii, nu se pot bronza şi sunt mai vulnerabile la arsurile solare. Protejați-vă cicatricele cu o cremă de plajă cu factor de protecție solară ridicat în zilele însorite, spune dermatologul Stephen Kurtin.

Colesterol mărit

30 de moduri pentru a ține colesterolul sub control

Inima efectuează în medie 100 000 de bătăi pe zi. La fiecare bătaie ea pompează între 60 şi 90 ml de sânge, care trece ca o săgeată prin sistemul vascular ce măsoară aproximativ 100 000 km dacă am pune cap la cap arterele, venele şi capilarele.

Inima este un organ impresionant prin activitatea sa, dar eforturile ei sunt și mai mari dacă pe parcursul vascular întâlnește obstacole. Depunerile de colesterol și de alte substanțe grase prezente în artere împiedică trecerea sângelui și favorizează formarea cheagurilor de sânge. Cu timpul, acestea pot duce la infarct, la accident vascular cerebral și la alte boli vasculare.

Colesterolul în sine nu este dăunător. De fapt, organismul produce zilnic această substanță necesară pentru fabricarea membranelor celulare, acizilor biliari, vitaminei D și a unei întregi varietăți de hormoni sexuali. Probleme apar doar când nivelurile de colestrol din sânge cresc peste valorile lipsite de riscuri (hipercolesterolemie). Deși o mare parte din decesele prin boli de inimă sunt atribuite colesterolului crescut și cu toate că statisticile medicale ne avertizează că majoritatea dintre noi avem colesterolul crescut, nu facem eforturi pentru a ne cunoaște nivelul colesterolului, dar nici măcar nu știm că acesta n-ar trebui să fie mai mare de 5,2 mmoli/l.

Adesea vorbim despre colesterol ca și cum ar fi o singură substanță, pe când, de fapt, este vorba de 2 tipuri principale:

- Lipoproteina de densitate mică (*low density lipoprotein* — LDL) constituie forma periculoasă. Nivelurile mari de LDL favorizează dezvoltarea pe pereții arterelor a unui strat gros de grăsime, numit placă de aterom. Pe măsură ce anii trec, această placă devine din ce în ce mai groasă și sângelui îi este din ce în ce mai greu să se strecoare prin artere. Placa de aterom mai favorizează și formarea cheagurilor de sânge care pot stânjeni sau bloca curgerea sângelui.
- Lipoproteina de densitate mare (*high density lipoprotein* — HDL) este forma benefică. Rolul acesteia este de a îndepărta excesul de LDL din sânge și a o transporta către ficat, care să o elimine.

Existența celor două tipuri de colesterol menționate complică lucrurile când trebuie să stabiliți cifre și să știți care ar trebui să fie nivelul de colesterol, constată medicul de familie Stephen Amiel. Cifra maximă pentru colesterolul total este 5,2 mmol/l și chiar sub 5 mmol/l dacă aveți deja o boală de inimă sau diabet. Dar colesterolul total puteți să îl aveți și mai mare decât aceste valori și situația încă să fie în regulă, cu condiția ca HDL să fie mare, explică dr. Amiel. Așa că medicii stau și fac calcule. Ei calculează contribuția relativă a HDL și a LDL la colesterolul total și stabilesc riscul pe baza acestui calcul. În mod normal, riscul este exprimat ca raportul colestrol total/HDL. Cu cât este mai mare HDL, cu atât va fi mai mic și mai bun acest raport. Un raport mai mic de 3,5 este ideal.

Medicația este destinată uneori menținerii colesterolului într-un domeniu fără riscuri, dar multe persoane pot să îl țină sub control făcând modificări simple în dieta și stilul lor de viață.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Încercați un sortiment de margarină care scade colesterolul. Tradițional, margarina este preparată din grăsimi hidrogenate care pot crește colesterolul în aceeași măsură ca și grăsimile saturate. Unele margarine, de ultimă generație, conțin steroli din plante — compuși care împiedică pătrunderea colesterolului în sânge.

Un studiu cuprinzător a constatat că persoanele care au folosit astfel de margarine timp de 1 an au beneficiat de o scădere cu 10 la sută a colesterolului total și cu 14 la sută a nivelului LDL.

Chiar persoanele care se află sub o medicație anumită pot constata o scădere suplimentară de 15 la sută a nivelurilor LDL dacă zilnic consumă 2 porții dintr-o astfel de margarină (1 porție = 1 lingură).

Reduceți consumul de grăsimi saturate. Prezente în cărnuri, unt și o gamă variată de alimente rafinate, grăsimile saturate sunt convertite în colesterol de către ficat. Dacă cumva colesterolul se plasează deja într-o zonă de risc, tăiați complet consumul de grăsimi saturate, vă sfătuiește nutriționista Kristine Napier.

„Nu mâncați carne roșie mai mult decât 1–2 ori pe săptămână și limitați porția la dimensiunile unui pachet de cărți de joc", vă recomandă ea.

Mâncați mai multe fibre. Prezente în alimentele obținute din plante, fibrele vegetale — în special fibrele solubile din ovăz, fasole, orz și sparanghel — pot coborî colesterolul cu 2–5 procente. Din nefericire, dieta contemporanilor noștri are tendința să fie mai săracă în fibre. Spun din nefericire, deoarece fibrele coboară nivelul colesterolului pe mai multe căi, explică Kristine Napier. În primul rând, fibrele absorb apa și se umflă în stomac, aducând mai ușor senzația de sațietate. În al doilea rând, fibrele solubile se dizolvă și formează în intestin un gel, iar gelul captează moleculele de colesterol înainte ca el să ajungă în sânge.

Ar trebui să mâncați zilnic măcar un aliment bogat în fibre solubile, vă sfătuiește Napier. Cu cât mai mult, cu atât mai bine: cercetările arată că persoanele care mănâncă zilnic 7 g de fibre solubile au niveluri mai scăzute ale colesterolului.

Gătiți cu ulei de măsline. Acesta este uleiul preferat în bazinul mediteranean, iar beneficiile lui sunt clare. Populația din Grecia, Spania, Italia și alte țări mediteraneene, comparativ cu britanicii, de pildă, întâmpină un risc de

2 ori mai mic de a muri din cauza unei boli de inimă, chiar dacă nivelul colesterolului total al acestor populații este destul de ridicat.

Dieta mediteraneană, pe care o recomandăm din ce în ce mai mult, conține mai multă pâine, mai multe fructe și vegetale și mai mult pește. Ea mai presupune și să mâncați mai puțină carne și mai puțină smântână și să optați pentru margarină — dar nu oricare margarină, ci aceea fabricată din ulei de rapiță, de floarea soarelui sau de măsline — și nu pentru unt.

Uleiul de măsline — alături de cel din semințe de struguri, de floarea soarelui și alte uleiuri bogate în grăsimi mononesaturate — coboară nivelul de LDL periculos, fără a-l coborî în același timp și pe cel al HDL. Uleiul de măsline extrapur, obținut prin presare la rece, este de asemenea bogat în fitochimicale care împiedică aderarea colesterolului la pereții arteriali.

Desigur, uleiul de măsline nu este un medicament. Este totuși 100 la sută grăsime, ceea ce înseamnă că adaugă un număr de calorii la dietă. Ideea este aceea de a-l folosi în dietă în locul untului sau al altor grăsimi, nu adăugându-l lor.

Preparați-vă mesele fără carne. Cea mai mare parte a grăsimilor saturate din dieta noastră provine din carne, ceea ce arată de ce orice persoană cu colesterolul crescut ar trebui să aibă în vedere o dietă vegetariană, cel puțin în majoritatea zilelor săptămânii. O dietă în mare parte vegetariană nu numai că scade nivelurile de colesterol, dar în cazul unor persoane poate ajuta la stabilizarea depunerilor deja existente pe pereții arteriali, explică David Capuzzi, specialist în prevenirea bolilor cardiovasculare.

Sporiți cantitatea de fibre cu psyllium. O lingură din aceste semințe zdrobite (planta mai este cunoscută și sub denumirea de ispaghula), care se pot cumpăra de la magazinele specializate și de la farmacii, oferă tot atât de multe fibre ca și o porție de tărâțe de cereale. Dacă uneori considerați că este dificil să aveți în dietă destule alimente bogate în fibre, atunci puteți lua zilnic 1–2 linguri de psyllium. Puteți să amestecați cu apă semințele zdrobite și să beți suspensia ori să le presărați peste cereale sau peste alte alimente.

„Psyllium constituie o sursă valoroasă de fibre solubile", spune nutriționistul Nilo Cater. Adăugarea de 3 g de fibre solubile la dietă poate duce la diminuarea cu 5 la sută a colesterolului în 1–2 luni.

Completați cu ovăz. Această cereală s-a bucurat de multă atenție datorită proprietăților ei de a scădea colesterolul și pe bună drepate: fibra solubilă din făina de ovăz și tărâțele de ovăz ajută organismul prin faptul că împiedică pătrunderea colesterolului în fluxul sangvin.

Studiile au arătat că mâncând zilnic la micul dejun un castronel de fulgi de ovăz se obține un efect remarcabil de scădere a colestrolului. Dar nu folosiți ovăzul instant, deoarece cea mai mare parte din benefica fibră solubilă a fost îndepărtată prin prelucrare.

Includeți pește în meniu. Peștele conține acizi grași omega-3, grăsimi sănătoase, care scad nivelul LDL și al trigliceridelor — acele grăsimi dăunătoare aflate în sânge și care au fost asociate cu bolile de inimă — în același timp cresc nivelul HDL. Peștii grași ca somonul, macroul și tonul proaspăt (nu din conserve) conțin cele mai mari cantități de acizi grași omega-3, spune Napier.

Mâncați semințe de in. Cu gust de nuci, semințele de in sunt bogate în acizi grași omega-3 care scad colesterolul. Ele reprezintă o sursă excelentă de fibre solubile și de fitoestrogeni, care ajută la controlul nivelului colesterolului, afirmă Kristine Napier.

„Nu folosiți uleiul de in“, adaugă ea. „Veți fi lipsiți atât de fibre, cât și de fitoestrogeni.“ De asemenea, uleiul conține mai multe calorii decât semințele, așadar, folosind prea mult, puteți lua în greutate și una dintre consecințe poate fi exact ceea ce evitați: creșterea nivelului de colesterol.

Magazinele specializate vând semințe întregi sau măcinate. Atunci când cumpărați semințe întregi, măcinați-le acasă; semințele întregi nu sunt descompuse în procesul digestiei, spune Napier, și vor trece prin corp așa cum au intrat.

Urmați „regula lui 5“. Unele cereale pentru micul dejun, în special cele îndulcite, sunt fibre ușoare; altele asigură o încărcare reală cu fibre. Verificați etichetele și cumpărați doar cerealele care asigură cel puțin 5 g de fibre pe porție. Trebuie să faceți calcule în funcție de cât de mare este porția.

Delectați-vă cu cereale integrale. Oricum, uitați cuvântul „alb“ — orez alb, pâine albă, făină albă. În aceste alimente, majoritatea fibrelor au fost îndepărate prin rafinare. Cerealele integrale, pe de altă parte, sunt pline de fibre. O felie de pâine integrală, de exemplu, conține aproape 2 g de fibre, de 3 ori mai mult decât o felie de pâine albă. „Puteți să vă păcăliți copiii (sau partenerul) cumpărând la supermarket pâine bogată în fibre și colorată în alb“, spune dr. Amiel. „Nici măcar nu vor remarca diferența!“

Treceți pe orez brun. În comparație cu varietățile albe, orezul brun necesită mai mult timp pentru a fi gătit, dar este mai bogat în fibre și conține mai

mult ulei de orez, despre care se crede că are efecte de scădere a colesterolului, spune Napier. Și este cât se poate de gustos.

Mâncați mai multe grepuri. Grepul conține un tip de fibră numită pectină, care blochează absorbția în sânge a colesterolului și a altor grăsimi. Grepul roșu este mai bun decât cel alb, deoarece este mai bogat în carotenoidul numit lycopen, un antioxidant care împiedică LDL să adere la pereții arteriali.

O gustare cu nuci. Chiar dacă aproape curge grăsimea din ele, studiile au constatat că persoanele care mănâncă nuci se confruntă cu un risc mai mic de a face o boală de inimă. Aproape toate tipurile de nuci sunt bogate în grăsimi mononesaturate și polinesaturate. Înlocuirea grăsimilor saturate din dietă cu aceste grăsimi „bune" poate determina o scădere semnificativă a LDL, afirmă dr. Cater.

Includeți laptele în dietă. Laptele cu conținut complet de grăsime, brânza și alte produse lactate preparate dintr-un astfel de lapte conțin extrem de multe grăsimi saturate, dar sunt recomandate produsele lactate degresate și cu un conținut mic de grăsimi. În plus, studiile arată că produsele lactate cu conținut mic de grăsime pot ajuta la combaterea hipertensiunii, spune Kristine Napier.

Adăugați ciuperci la rețetă. Studiile arată că ciuperca japoneză shiitake (*Lentinus edodes* din familia Agaricaceae) poate scădea nivelurile colesterolului și ale trigliceridelor. Aceste ciuperci se găsesc în supermarket. Preparați-le sote sau adăugați-le la supe, tocane, sosuri, omlete ori frigeți-le.

Ronțăiți un măr. Merele sunt bogate în fibra solubilă numită pectină. Specialiștii au constatat că pectina curăță excesul de colesterol din intestine, așa cum un burete absoarbe resturile, înainte ca el să pătrundă în sânge și să obtureze arterele. Apoi pectina este excretată, luând cu ea grăsimile și colesterolul.

Mâncați alimente bogate în vitamina C. Vitamina C este un antioxidant care împiedică depunerea colesterolului pe pereții arterelor și evită blocarea curgerii sângelui. Puteți introduce în dietă o mulțime de vitamina C dacă mâncați multe fructe și vegetale, îndeosebi ardei roșii și verzi, spanac, tomate, portocale și alte citrice.

Beți ceai verde. Ceaiul verde este bogat în polifenoli, antioxidanți care împiedică LDL să adere la pereții arteriali. Și ceaiul negru conține unii com-

puşi protectori, dar ceaiul verde, fiind mai puţin prelucrat, constituie o sursă mai bună.

Adăugaţi soia în dietă. Soia este leguma principală în bucătăria asiatică, ceea ce poate explica de ce bolile de inimă sunt mai puţin întâlnite în ţările asiatice decât în Occident. Alimentele din soia cum ar fi tofu (brânză din soia), tempeh (boabe de soia fermentate cu mucegaiuri) şi laptele de soia conţin compuşi chimici numiţi izoflavone, care par să diminueze cantitatea de colesterol produsă de ficat. Persoanele care mănâncă zilnic aproximativ 30 g de proteină din soia pot să-şi diminueze colesterolul cu aproximativ 10 la sută. „Soia se dovedeşte cea mai eficientă la persoanele cu niveluri foar-

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Dacă v-aţi testat nivelurile de colesterol şi valorile nu sunt tocmai bune, mergeţi la medic. El vă poate prescrie medicamente pentru scăderea colesterolului. Acestea sunt foarte eficiente, dar, de obicei, sunt recomandate doar dacă modificările introduse anterior în dietă şi în stilul de viaţă nu au dat rezultate.

Medicul va privi cu alţi ochi valorile colesterolului când va alege medicamentele. Chiar şi un nivel destul de mare al colesterolului sau un raport crescut al colesterolului total faţă de HDL pot ridica uşor riscul de boală de inimă sau accident vascular cerebral, cu condiţia să nu aveţi şi alţi factori de risc, spune medicul de familie Stephen Amiel. Factorii pe care medicul îi va lua în calcul atunci când va stabili dacă să vă recomande sau nu medicaţie includ:

- vârsta şi sexul (riscul este mai mare la persoanele mai în vârstă şi la bărbaţi);
- dacă sunteţi fumător;
- dacă aveţi în familie mai multe cazuri de boli de inimă sau hipercolesterolemie;
- dacă sunteţi diabetic;
- dacă aveţi hipertensiune;
- dacă deja aveţi probleme cu inima, dacă aţi avut un accident vascular cerebral sau probleme circulatorii.

În prezent s-au stabilit formule destul de sofisticate pentru evaluarea acestui risc. Deşi ele constituie numai date orientative în ce priveşte probabilitatea statistică a unui infarct sau a unui accident vascular cerebral, îl pot ajuta pe medic, ca şi pe pacient, să decidă dacă este de dorit şi necesar să se recurgă la o medicaţie pe termen lung.

te crescute ale colesterolului", spune dr. Cater. Iată câteva sugestii pentru a introduce mai multă soia în dietă:

- Mâncați boabe de soia întregi. Ele conțin mai mulți compuși benefici decât alimentele din soia prelucrată. Muiați boabele de soia peste noapte, aruncați apa și apoi fierbeți-le într-un vas acoperit 2–3 ore.
- Adăugați tofu la rețete. Tofu, în sine, este insipid, dar are calitatea de a prelua gustul altor ingrediente și poate fi folosit în locul brânzei sau al cărnii.
- Încercați tempeh. Împreună cu miso (pastă de soia, care se prepară în diverse varietăți, de la foarte dulce la foarte sărată), este un produs din soia fermentat, cu un ușor gust de fum și excepțional de bogat în izoflavone.
- Preparați un desert cu soia. O modalitate delicioasă de a introduce mai multă soia în dietă este amestecând 30–90 de grame de tofu cu diferite fructe proaspete și cu 1 ceașcă de lapte din soia.

Închinați în sănătatea dvs. cu un pahar de vin roșu. Zeci de studii sugerează că bând cantități moderate de vin roșu puteți reduce riscul unui infarct — posibil chiar cu 30–50 la sută, în unele cazuri. Vinul crește nivelurile de HDL și împiedică formarea cheagurilor de sânge în artere. El mai conține și compuși antioxidanți, care diminuează formarea de colesterol în artere.

„Vinul roșu merită cea mai mare atenție, dar cercetările sugerează că orice formă de alcool poate ajuta", spune dr. Cater.

Totuși, mai mult nu înseamnă și mai bine. Riscurile consumului de alcool în exces depășesc cu mult beneficiile ținerii sub control a colesterolului.

Adăugați mai multă ceapă în rețete. Ceapa conține un antioxidant puternic numit quercetină, care ajută prin faptul că împiedică LDL să se acumuleze în artere. În plus, compușii cu sulf din ceapă cresc nivelurile de HDL benefic. Toate soiurile de ceapă sunt benefice, dar ceapa roșie conține cele mai mari niveluri și din alți antioxidanți, numiți flavonoizi.

Cumpărați orientându-vă după culoare. Data viitoare când mergeți la supermarket, priviți la toate culorile: fructele și vegetalele cu nuanțe de roșu, portocaliu și galben sunt toate bogate în carotenoizi, pigmenți ai plantelor care fac mai puțin probabilă aderarea colesterolului la pereții arteriali, spune Kristine Napier.

Între alimentele bogate în carotenoizi se numără tomatele, ardeii roșii, cartofii dulci și morcovii. Cercetările arată că persoanele care mănâncă în majoritate fructe și vegetale — și obțin prin dietă cea mai mare cantitate de

carotenoizi — se confruntă cu un risc mai mic de a face o boală de inimă, în comparație cu cele care se mulțumesc cu cantități mai mici de carotenoizi.

Informați-vă cu privire la niacină. Cunoscută și sub denumirea de vitamina B_1, niacina poate crește nivelurile benefice de HDL și le poate scădea pe cele ale LDL, spune dr. Cater. Din nefericire, pentru a obține aceste efecte, este nevoie de doze mari de niacină. În plus, de obicei la aceste doze mari apar și efecte secundare care sunt neplăcute. „Având în vedere cantitățile necesare pentru a obține un efect benefic, niacina este un medicament, nu o vitamină", consideră dr. Cater. „Ar trebui luată numai sub supravegherea medicului."

Mâncați usturoi din belșug. Fitoterapeutul Douglas Schar este convins că usturoiul constituie un răspuns suplimentar la faptul că dieta mediteraneană este mai puțin nocivă. „Când lucram în Spania, eram nedumerit", spune el. „Oamenii aveau o dietă teribil de bogată în grăsimi animale și totuși nu observam să fi suferit de boli de inimă în măsura în care suferă populația din alte țări occidentale. Răspunsul l-am găsit în piață. Gospodinele cumpărau pungi întregi cu usturoi. Și nu se aprovizionau pentru o lună, ci pentru o săptămână!"

E greu de precizat cât de mare este contribuția usturoiului, mai ales că într-o altă secțiune comentam în alți termeni dieta mediteraneană. Dovezile sunt contradictorii, spune dr. Amiel. O trecere în revistă a unor experiențe, lucrare publicată în 1992, sugera că era posibilă o reducere cu 10 la sută a nivelurilor colesterolului cu ajutorul usturoiului; analize mult mai recente (1998) au arătat că pulberea și uleiul de usturoi nu au nici un efect asupra nivelurilor colesterolului.

Totuși, poate merită să încercați. „Dar pentru ca acesta să aibă un efect", spune dr. Schar, „ar trebui să includeți în preparate cantități mari de usturoi, în mod regulat". S-ar putea ca efortul să merite osteneala. Nu numai că usturoiul diminuează riscul unui infarct, dar există dovezi că el stimulează sistemul imunitar, crescând rezistența la alte boli.

Mențineți o greutate corporală sănătoasă. Dacă sunteți supraponderal, metabolismul dvs. suferă modificări care pot face ca nivelurile de colesterol să crească. „Pierderea și numai a 5–10 la sută din greutate, dacă sunteți supraponderal, poate duce la scăderea LDL", vă informează dr. Cater. Dacă, de exemplu, cu scopul de a pierde din greutate adoptați o dietă cu mai puține grăsimi și mai multe fibre, nivelurile LDL vor scădea chiar și mai mult.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Când încercați să vă diminuați colesterolul, fasolea se află printre cele mai bune alimente. Ea este foarte bogată în fibre solubile care captează colesterolul din intestin și îl ține în afara fluxului sangvin.

Toate tipurile de fasole sunt bogate în fibre, dar unele soiuri în mod special. Fasolea neagră, de exemplu, conține 7,5 g de fibre la porție, fasolea cu bob mare aproape 6,5 g, iar cea pestriță 5,5 g de fibre la porție.

Partea proastă este că îți ia o veșnicie să o gătești. Ușurați-vă viața folosind fasolea din conservă. Este tot atât de bună pentru scăderea colesterolului ca și cea uscată.

Faceți cu regularitate exerciții fizice. Mersul pe jos, înotul, alergarea și chiar ridicarea greutăților pot crește nivelurile de colesterol „bun" (HDL), spune dr. Cater. Iar întrucât persoanele care fac exerciții fizice pot să și piardă din greutate, aceasta poate duce la o scădere corespunzătoare a nivelului colesterolului „rău" (LDL).

Orice exercițiu fizic este benefic, dar veți avea foloase mai mari dacă îl practicați cu regularitate — să spunem 20–30 de minute pe zi, 5–6 zile pe săptămână.

Încercați să vă lăsați de fumat. Fumatul diminuează nivelurile de HDL și le crește pe cele de LDL. El mai și deteriorează moleculele de LDL din sânge, făcând mult mai probabilă aderarea lor la pereții arteriali.

Colici infantile

14 idei pentru a liniști plânsetele

Orice părinte care a încercat să aline un sugar inconsolabil la ora ce precedă cina familiei vă va spune că este cel mai greu lucru din lume să faci față unui bebeluș zdruncinat de țipetele de neoprit cauzate de colici. Prima dată, colicile bebelușului lor li se vor părea părinților devastatoare și înspăimântătoare, spune medicul de familie Stephen Amiel. Exact când credeți că v-ați

acomodat cu acest nou membru al familiei, bebelușul, își fac apariția colicile, iar rutina abia instalată și sentimentul împlinirii se clatină. Este bolnav? Îl hrănesc, oare, îndeajuns sau prea mult? De ce nu poate să-mi spună ce nu e în regulă? De ce sunt un părinte atât de disperat?

Învățații antici au descris pentru prima oară colicile infantile în secolul al VI-lea. Azi, părinții moderni nu mai au probleme în a le descrie. Bebelușul plânge cu sughițuri, își trage genunchii către abdomen și pare să aibă dureri mari. El poate să scoată niște vânturi, să se liniștească și să țipe din nou.

Nimic nu pare să se fi schimbat prea mult de-a lungul secolelor și nimic nu pare să ajute. De regulă, bebelușii cu colici nu pot fi liniștiți cu hrană sau cu un scutec proaspăt, iar episoadele de plâns pot dura câteva ore. Colicile tind să fie mai grave la vârsta de 4–6 săptămâni și descresc treptat până la 3–4 luni. Deși nici unul dintre remediile oferite mai jos nu va înlătura colicile, cele mai multe au adus ceva ușurare părinților îngrijorați, așa că ar fi bine să le încercați. Și țineți minte, colicile dispar la fel de misterios precum au apărut.

Nu vă chinuiți singur. Nu există dovezi convingătoare că bebelușii fac colici pentru că părinții lor sunt stresați sau neliniștiți, spune dr. Amiel. Colica bebelușului cu siguranță va produce tensiune sau neliniște. Dar bebelușii sunt sensibili la starea de spirit a părinților, iar tensiunile casnice le afectează comportamentul. Așa că excludeți alte cauze ale plânsului excesiv, cum ar fi foamea, frigul sau mâncărimile, și fiți satisfăcuți că bebelușul nu este bolnav.

Plimbați-vă prin încăpere. „Eu sunt o adeptă a plimbatului bebelușului în brațe prin casă în caz de colici", spune Anne Price, expertă în îngrijirea copilului. Întindeți antebrațul cu palma în sus, apoi așezați bebelușul pe braț cu pieptul în jos, cu capul în mâna dvs. și picioarele de oricare parte a cotului dvs. Sprijiniți bebelușul cu cealaltă mână și plimbați-vă prin casă cu el în această poziție. „Cu siguranță ajută."

Totuși, manevrarea excesivă a bebelușului nu e de mare ajutor, spune dr. Amiel. Nu e nimic rău în a-l lăsa să plângă puțin, dacă știți că nu e vorba decât de o colică.

Obligați bebelușul să râgâie. „Experiența m-a învățat că unii dintre bebelușii cu colici au mai multe gaze abdominale decât normal și e destul de dificil să-i faci să râgâie", spune pediatrul Linda Jonides.

Recomandarea ei este să supravegheați poziția bebelușului când este hrănit (în sus este foarte bine) și să-l determinați să râgâie frecvent. Când este

hrănit din biberon, puneți-l să râgâie după fiecare 30 g și încercați o varietate de tetine. Mărimea orificiului tetinei nu trebuie să fie nici prea mare, nici prea mică, pentru ca bebelușul să nu înghită prea mult aer când se luptă să controleze curgerea sau să ia suficient lapte. Răsturnați biberonul cu capul în jos: trebuie să se formeze continuu câte o picătură de lapte, dacă mărimea orificiului este cea potrivită. Unii părinți au mare încredere în biberoanele de unică folosință, care sunt, probabil, cele mai apropiate ca formă și acțiune de alăptatul la piept.

Nu mai beți lapte. Unii specialiști în îngrijirea copilului cred că apariția colicilor se datorează laptelui de vacă transmis de la mamă la copil prin laptele de sân. Deși unele cercetări ridică dubii asupra acestei legături, experții sunt de acord că o alimentație maternă fără lapte de vacă poate să merite încercarea, în special în familiile cu antecedente în alergii. Începeți prin a elimina toate produsele lactate din dietă timp o săptămână și observați ce se întâmplă, spune dr. Amiel.

Dacă vă hrăniți bebelușul cu biberonul, introduceți-i un lapte praf hipoalergic pentru o săptămână de probă. Laptele de soia nu s-a dovedit a fi în mod special benefic pentru a ține colicile sub control.

Verificați relația cu dieta. „Este posibil ca unele alimente să declanșeze colici unui bebeluș", spune pediatrul Morris Green. El sugerează ca mamele care alăptează la sân să încerce să vadă dacă există vreo relație între hrana lor și crizele de colici. Potențiali cauzatori de necazuri sunt băuturile cu cofeină, ciocolata, bananele, portocalele, căpșunele, strugurii și alimentele foarte condimentate.

Bea un ceai calmant, mămico. Colicile pot fi tratate prin consumarea unui ceai de fenicul sau de mușețel, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Teoria este că ceaiul calmant își creează drum în laptele mamei și liniștește burtica în suferință a bebelușului. În vechime, spune Schar, când plânsul era provocat de colici, mamele îndulceau puțin ceai de mușețel și i-l dădeau bebelușului cu lingurița. „Totuși, acest remediu nu a fost verificat de probe clinice", avertizează Schar, „și a da bebelușilor leacuri fără a fi atestate științific este discutabil."

Încercați să înfășați bebelușul. „Eu recomand înfășarea unui bebeluș cu colici", spune Jonides. Pentru unele motive, înfășatul comod al unui bebeluș într-o păturică are un efect calmant. Ea mai sugerează folosirea unui port-bebe pentru a ține copilul, încât mâinile să fie libere ca să faceți alte lucruri.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă apreciați că bebelușul are o colică, asistenta pediatră este cea mai potrivită persoană să vă indice ce aveți de făcut, spune medicul de familie Stephen Amiel. Ea va verifica greutatea bebelușului, va cerceta amănunțit modalitățile de alimentare și de eliminare a gazelor și în general vă va încuraja și vă va susține moral. Dacă bebelușul nu este mulțumit, în ciuda hrănirii cu un lapte adecvat, va trebui să cereți sfatul unui medic pentru a exclude o infecție sau alte cauze.

Medicamentele și laptele. Medicația pentru colici infantile este în general zadarnică, dar medicul vă poate prescrie lapte hipoalergic sau apă de colici, care poate fi cumpărată fără rețetă, însă nesusținută de dovezi că ar fi cât de cât eficace.

Măsuri urgente. Instalarea subită a durerii aparente la un bebeluș, dacă este asociată cu vărsături puternice și refuzul suptului sau plâns continuu fără agitația și tragerea în sus a genunchilor, caracteristice colicilor, trebuie examinată urgent de un medic, spune dr. Amiel. Bebelușul ar putea avea o infecție gravă sau o formă de blocaj intestinal, de exemplu o hernie strangulată.

Ajutor pentru mămica. Trebuie, de asemenea, să vă prezentați la medic sau la asistenta pediatră dacă nu faceți față la solicitărilor bebelușului când acesta are colici, spune dr. Amiel. Primele luni de maternitate pot fi dificile și reprezintă o perioadă de retragere din societate pentru oricine, în special pentru părinții singuri. Statisticile spun că 10–15 la sută dintre mame suferă de depresie postnatală, o stare gravă câteodată, care necesită tratament.

Semnalele de alarmă includ pierderea calmului în preajma bebelușului — până la punctul de a-i face rău sau de a-l învinovăți în mod irațional pentru lucruri cum ar fi un scutec murdar, nervozitate excesivă în raport cu partenerul sau cu alți copii ai familiei, plâns din senin, tristețe, anxietate, panică, pierderea apetitului, tulburări de somn, chiar și când bebelușul este liniștit — sau tendința de autodistrugere.

Folosiți un aspirator în locul unui cântec de leagăn. Bebelușii cu colici par interesați de zgomotul produs de un aspirator. Știința nu a reușit să explice acest mister. „Zgomotul unui aspirator în funcțiune pare să calmeze un bebeluș cu colici“, spune dr. Green. Unii părinți înregistrează acest zgomot și îl pun când copilul începe să se agite. Alții pur și simplu se apucă să aspire covorul și speră că bebelușului îi vor trece colicile.

Price sugerează un atac dublu: „Dacă țineți bebelușul în față într-un port-bebe și aspirați în același timp, impactul este dublu. Bebelușul cu colici tace ca prin farmec.“

Încercați șmecheria cu uscătorul. „Așezați bebelușul într-un scăunel pentru copii lipit de un uscător cu centrifugă, astfel încât bebelușul să primească bâzâitul și vibrația prin scăunel", sugerează asistenta pediatră Helen Neville. „Vibrația calmează realmente un bebeluș cu colici." Sună ciudat? Așteptați până când copilul plânge de vreo 3 ore... Veți încerca orice.

Luați bebelușul la plimbare. Dacă nici dvs., nici uscătorul nu mai suportă, așezați bebelușul în scăunelul său din mașină și plecați la plimbare. Le lăsați astfel partenerului și vecinilor o pauză de respirație.

Luați o pauză. Dacă sunteți suficient de norocoși să aveți părinți, socri sau prieteni care pot avea grijă de bebeluș 1–2 ore, apucați ocazia cu amândouă mâinile pentru a face o plimbare sau a lua masa în oraș, spune dr. Amiel. Bebelușul va fi bine (și probabil bun ca pâinea caldă), iar dvs. veți câștiga puțină liniște și speranță.

Încălziți burtica. „Câteodată o sticlă cu apă nu prea fierbinte sau o pernă electrică fixată la o gradație de jos pe burtica bebelușului ajută", spune Jonides. (Puneți întotdeauna un prosop între bebeluș și sticla cu apă fierbinte sau înveliți-o într-o cârpă mai groasă.)

Țineți un jurnal. Este o idee într-adevăr bună să notați când plânge bebelușul, spune Neville. Deseori poate rămâne impresia că bebelușul a fost groaznic 2 ore bune, când în realitate au fost numai 45 de minute. Un jurnal va arăta cât timp plânge bebelușul și — mai important — care ar putea fi cauza."

Cumpărați sau împrumutați un leagăn mecanic. O mișcare regulată de balansare pare a avea un efect favorabil în cazul colicilor. „Când se leagănă, mulți bebeluși vor fi liniștiți cel puțin cât să luați cina", spune Jonides.

Conjunctivită

9 remedii în caz de conjunctivită acută

Conjunctivita este o inflamație a conjunctivei, membrana care căptușește partea din interior a pleoapelor și acoperă albul ochiului (sclerotica). Ochii

roşii şi iritaţi sau infectaţi dau senzaţia că a intrat nisip în ei. De asemenea, adesea apare şi o secreţie a ochilor. Vinovaţi pentru aceste stări sunt viruşii, bacteriile şi alergiile. Deşi conjunctivita nu ameninţă pierderea vederii unui adult, ea este deranjantă. Iată ce puteţi face în acest caz.

Îndepărtaţi roşeaţa. „O compresă caldă, aplicată pe ochi 5–10 minute de 3–4 ori pe zi, vă va face să vă simţiţi mai bine", spune oftalmologul pediatru Robert Petersen.

Păstraţi-vă ochii curaţi. Adesea conjunctivita se ameliorează de la sine, spune dr. Petersen. Pentru a ajuta procesul de vindecare, păstraţi curăţenia ochilor şi a pleoapelor folosind un tampon de vată muiat în apă fiartă şi răcită pentru a îndepărta crustele.

Preparaţi lacrimi. „Dacă adăugaţi 1 vârf de cuţit de sare de bucătărie la 1 ceaşcă de apă fiartă, obţineţi o soluţie salină care are aceeaşi concentraţie ca şi lacrimile", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Această soluţie are o uşoară acţiune antiseptică şi este mai eficientă decât apa simplă." Ştergeţi ochiul începând de la colţul exterior avansând către nas, recomandă dr. Amiel, şi aveţi grijă să aruncaţi tamponul de vată după fiecare ştergere a ochiului.

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Conjunctivita este o problemă uşor de tratat, care de obicei dispare de la sine după 1 săptămână. Totuşi, ar trebui să evitaţi adoptarea atitudinii de tipul „aştept să văd ce se întâmplă". Apelaţi la medic dacă:

- după 5 zile infecţia merge spre rău, nu spre bine;
- aveţi unul sau ambii ochi roşii, la care se adaugă o durere persistentă, tulburări de vedere şi/sau o scurgere abundentă de culoare galbenă sau verzuie;
- înroşirea este cauzată de o leziune a ochiului. Infecţiile pot pătrunde în ochi dacă v-aţi zgâriat corneea ducând la o ulceraţie, la pierderea vederii sau chiar a ochiului, avertizează oftalmologul pediatru Robert Petersen. Totuşi, infecţiile corneene nu sunt declanşate întotdeauna de leziuni. Uneori virusul *Herpes simplex*, provenind de la o infecţie herpetică din gură, este răspândit atunci când vă atingeţi ochiul;
- vă simţiţi ochii plini de nisip şi mai uscaţi decât în mod normal. Acestea pot fi uneori simptome asociate unor stări patologice generalizate, ca artrita reumatoidă, sarcoidoza şi limfomul.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Rece ca un castravete. „Castravetele poate face minuni împotriva mâncărimilor de ochi", spune medicul de familie Stephen Amiel. Tăiați feliuțe subțiri dintr-un castravete păstrat la frigider, puneți-le pe fiecare ochi și lăsați-le să acționeze câteva minute.

Folosiți șampon pentru copii. Adulții cărora le curg mult ochii și fac cruste pe marginea pleoapelor — o stare cunoscută sub denumirea de blefarită — ar trebui să-și spele ochii de 2 ori pe zi cu apă foarte fierbinte de la robinet, folosind o bucată de pânză moale sau un tampon de vată, spune dr. Amiel. Aceasta duce la muierea crustelor și permite eliberarea grăsimilor naturale din glandele pleoapelor. Ar trebui, de asemenea, să pregătiți o soluție compusă din 1 parte șampon pentru copii și 10 părți apă caldă și, cu un tampon curat de vată (cel puțin câte unul pentru fiecare ochi), să curățați cu soluția baza genelor de 2 ori pe zi.

O alternativă eficientă este bicarbonatul de sodiu. Dizolvați 1 vârf de cuțit de bicarbonat în 1 ceașcă cu apă fiartă pentru a face o soluție care se poate păstra 1 săptămână.

Aruncați prosopul. Aruncați prosopul, bucata de pânză sau orice altceva care a venit în contact cu ochii bolnavi. „Această infecție este deosebit de contagioasă. Nu folosiți prosopul împreună cu altcineva, deoarece boala se va răspândi rapid", avertizează dr. Roberts.

Feriți-vă ochii de clor. Înotul în piscină face ochii roșii? Nu e de mirare. Clorul adăugat în apa piscinelor de înot poate cauza conjunctivită, dar, în absența clorului, bacteriile s-ar multiplica, și aceasta ar putea duce la aceeași situație, spune dr. Petersen. El le sugerează celor predispuși la conjunctivită să poarte ochelari etanși când se află în apă.

Calmați conjunctivita alergică. Dacă treceți cu bine de proba înotului, dar nu și de polenul din timpul verii, atunci cauza conjunctivitei ar putea fi o alergie. Ochii care sunt afectați de o mâncărime ca după înțepătura de țânțar și prezintă o scurgere vâscoasă suferă probabil de o conjunctivită alergică, precizează oftalmologul Daniel Nelson. Luați un antihistaminic care se vinde fără rețetă „și folosiți comprese reci, nu calde. O compresă rece va potoli imediat mâncărimea", vă sugerează el.

Și, indiferent ce faceți, rezistați tentației de a vă freca la ochi, vă avertizează dr. Amiel, pentru a nu amplifica senzația de mâncărime prin eliberarea de și mai multă histamină din conjunctiva inflamată.

Peste noapte folosiți un unguent. „Simptomele conjunctivitelor cauzate de germeni se intensifică atunci când ochii sunt închiși. Aceasta este explicația că o conjunctivită vă supără mai mult peste noapte decât atunci când sunteți treaz", precizează dr. Petersen. El sugerează ca înainte de a merge în pat să aplicați în jurul ochilor un unguent cu antibiotice prescris de medic, împiedicând astfel formarea crustelor.

Unguente obișnuite pentru ochi se găsesc de vânzare fără rețetă la farmacii, spune dr. Amiel, și pot fi utilizate în caz că oftalmologul apreciază că nu aveți nevoie de un unguent cu antibiotice.

Constipație

16 soluții pentru o problemă banală

Câți dintre noi nu suferă de constipație o dată pe lună sau mai des? Deprinderile colonului constituie adesea subiect de umor, dar constipația nu e o glumă pentru cei suferinzi. Se pare că femeile suferă de constipație în număr mai mare decât bărbații, iar persoanele vârstnice mai mult decât cele tinere. Constipația poate produce disconfort și balonare și vă poate face să vă simțiți greoi și nefericit.

Există multe cauze ale constipației, între care se numără lipsa de fibre din dietă, un consum insuficient de lichide, stresul, unele medicamente, lipsa de exercițiu fizic și deprinderile proaste ale colonului, spune geriatrul Paul Rousseau. Vom arunca o privire asupra tuturor acestor factori și vă vom sugera modalitățile de remediere a situației.

Stabiliți dacă într-adevăr sunteți constipat. Suntem frecvent bombardați cu reclame pentru laxative, care ne dau impresia că o defecare zilnică este vitală pentru o stare bună a sănătății. Dar nu e chiar așa, spune Marvin Schuster, specialist în boli digestive.

Multe persoane cred că sunt constipate, când de fapt e vorba de altceva. În realitate, necesitatea de a defeca diferă mult de la o persoană la alta. Pen-

tru unii dintre noi a defeca de 3 ori pe zi este ceva normal; alții o fac de 3 ori pe săptămână.

Ajustați-vă consumul de lichide și fibre. Specialiștii sunt de părere că primul lucru pe care ar trebui să-l faceți dacă sunteți constipat este să vă verificați dieta. Alimentele din prima linie de luptă împotriva constipației sunt fibrele din fructe, vegetale, fasole și alte leguminoase, precum și lichidele — esențiale pentru muierea scaunelor și înaintarea lor prin colon.

De cât de multe lichide și fibre avem nevoie? Să începem cu lichidele. Minimum 6 pahare, preferabil 8, ar trebui să facă parte din dieta zilnică a oricărui adult, precizează nutriționista Patricia Harper. Chiar dacă orice lichid are succes, cel mai bun este apa, spune ea.

Consumați mult mai multe fibre. Rația zilnică de fibre recomandată unui adult este de 18 g, dar majoritatea persoanelor consumă sub acest barem, preferând fibrelor proteinele și grăsimile. Iar dacă suferiți de constipație, rețineți că ar trebui să consumați chiar mai mult — până la 30 g de fibre pe zi, sugerează Patricia Harper.

Cerealele, fructele și vegetalele sunt cele mai bune surse de fibre. Nu este greu să măriți rația de fibre dacă alegeți în mod chibzuit alimentele. La micul dejun, un castron cu tărâțe de cereale poate oferi aproximativ 13 g de fibre, iar alte alimente bogate în fibre sunt fasolea uscată gătită, prunele uscate, smochinele, stafidele, floricelele de porumb, ovăzul, perele și nucile.

Puteți beneficia de cereale integrale consumând pâine integrală și paste din făină integrală (există chiar și pâine albă bogată în fibre, care le place foarte mult copiilor!). Totuși, vă avertizăm că este necesar să creșteți treptat consumul de fibre pentru a evita balonarea și eliminarea de gaze. Multe persoane nu tolerează tărâțele și se balonează chiar dacă le introduc treptat în dietă. Înlocuiți tărâțele, dacă vă fac rău, cu alte alimente bogate în fibre.

Păstrați ca alternativă plantele medicinale. „Nu e de mirare ca omul să fie constipat“, constată clinicianul fitoterapeut Douglas Schar. „Creaturi ca păsărelele și aricii nu suferă de această problemă, dar nici nu mănâncă alimente prelucrate!“ Cel mai frecvent, problema noastră își are rădăcinile în nutriția defectuoasă și poate fi corectată prin schimbarea dietei.

„Regula mea este: întâi dieta, apoi remediile din plante“, spune Schar. Considerați remediile din plante drept „un medicament în cazul crizei de constipație“, nu o hrană zilnică. În cazurile ocazionale de constipație sunt foarte eficiente păpădia, măcrișul galben și păstăile de siminichie. Cumpărați-le din magazinele specializate și urmați instrucțiunile de pe etichetă.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

De obicei constipația nu este o problemă alarmantă. O modificare a obiceiurilor de defecare în direcția constipației este de regulă mai puțin importantă decât cea în direcția diareei, mai ales la persoanele vârstnice. Totuși, ar trebui să mergeți la medic dacă simptomele sunt grave sau dacă vă fac neputincios, dacă durează mai mult de 3 săptămâni sau dacă remarcați prezența sângelui în scaun. Deși se întâmplă rar, constipația poate fi un semn al unei boli de bază mai grave, ca hipotiroidia, depresia, cancerul de rect sau de colon. Ar trebui să vă adresați medicului și atunci când constipația este însoțită de balonarea abdomenului, ceea ce poate indica o ocluzie intestinală.

Faceți-vă timp pentru exerciții fizice. Exercițiul fizic nu este benefic doar pentru inimă, ci și pentru intestine. În general, exercițiile fizice practicate cu regularitate tind să combată constipația, deoarece mișcă mai repede alimentele prin intestin, spune Edward Eichner, specialist în efectele exercițiilor fizice asupra corpului omenesc.

Faceți o plimbare. Orice formă de exercițiu fizic efectuat cu regularitate țintește ameliorarea constipației, dar exercițiul cel mai frecvent menționat de specialiști este mersul pe jos.

Mersul pe jos este deosebit de folositor pentru femeile însărcinate, multe dintre ele confruntându-se cu problema constipației deoarece organele interne sunt comprimate, fiind nevoite să se adapteze la dezvoltarea fătului. Oricine, inclusiv viitoarele mame, ar trebui să facă zilnic o plimbare de 20–30 de minute, sugerează obstetricianul Lewis Townsend, însă femeile însărcinate nu trebuie să ajungă să gâfâie în timpul plimbării.

Deprindeți noi obiceiuri. În viață, mulți dintre noi s-au învățat să meargă la toaletă nu atunci când o cere organismul, ci atunci când ni se pare mai potrivit. Totuși, neținând seama de nevoia imperioasă de a defeca puteți ajunge la constipație. Nu este niciodată prea târziu pentru a vă schimba în bine obiceiurile de defecare, consideră dr. Schuster. „Cel mai firesc moment de a merge la WC este după o masă“, adaugă el. Așa că în fiecare zi, după ce ați luat masa, așezați-vă pe closet 10 minute. Cu timpul, spune dr. Schuster, colonul își va crea reflexul de a acționa așa cum i-a hărăzit natura.

Luați-o mai ușurel. În momentele când sunteți speriat sau tensionat vi se usucă gura, inima bate mai repede, iar intestinele vi se blochează. „Această reac-

ție face parte din mecanismul «luptă sau fugi»", remarcă medicul de familie John Lawder. Dacă presupuneți că tensiunea nervoasă este cauza constipației, faceți-vă timp să vă relaxați, poate ascultând casete speciale pentru relaxare.

Râdeți cu toată ființa. Poate părea ridicol, dar un râs la care participă și pântecul poate ajuta la rezolvarea constipației. El are efectul unui masaj aplicat intestinelor, ceea ce poate stimula digestia și constituie un mijloc minunat de îndepărtare a stresului, spune Alison Crane, specialistă în terapia prin râs.

Încercați să evitați tabletele laxative. Laxativele de sinteză fac adesea ceea ce le este destinat să facă, dar și creează extrem de ușor dependență, avertizează dr. Rousseau. Dacă luați prea multe și intestinul s-a obișnuit cu ele, atunci constipația se poate agrava. Când ar trebui luate laxativele chimice? „Aproape niciodată", consideră el.

Nu toate laxativele sunt la fel. La majoritatea farmaciilor, alături de laxativele de sinteză, veți găsi și o altă categorie de laxative, etichetate adesea drept laxative „naturale" sau „vegetale", al căror ingredient principal îl constituie semințele de psyllium, plantă cunoscută și sub denumirea de ispaghula.

Acest tip de laxativ este o formă superconcentrată de fibre, care, spre deosebire de laxativele chimice, nu creează dependență și în general nu prezintă riscuri, chiar dacă este luat perioade mari de timp, spune dr. Rousseau. El subliniază totuși că acest tip de laxativ ar trebui luat cu multă apă (citiți instrucțiunile de pe ambalaj), altminteri în intestin particulele lui se lipesc una de alta.

Încercați rețeta specială a unui medic. Laxativele pe bază de psyllium pot fi costisitoare. Așa că preparați-le singur cumpărând semințe de psyllium de la un magazin specializat. Măcinați 2 părți psyllium cu 1 parte semințe de in și 1 parte tărâțe de ovăz, care de asemenea se găsesc în astfel de magazine. Preparați din ele un terci extrem de bogat în fibre. „Amestecați ingredientele cu apă și luați puțin din acest terci în fiecare seară la ora 9", recomandă dr. Lawder.

Verificați lista de medicamente și suplimente pe care obișnuiți să le luați. Unele medicamente pot provoca sau pot exacerba constipația, spune dr. Rousseau. Între incriminații obișnuiți se numără antacidele conținând aluminiu sau calciu, antihistaminicele, anumite medicamente recomandate în parkinson, suplimentele de calciu, codeina sau analgezicele pe bază de morfină, fenotiazinele (un grup de tranchilizante), sedativele și antidepresivele triciclice (ca imipramina și desipramina). Dacă observați că medica-

mentele prescrise vă constipă, nu opriți administrarea lor înainte de a vă sfătui cu medicul de familie.

Feriți-vă de anumite alimente. Un aliment poate constipa o persoană, dar nu și alta. Laptele, de exemplu, poate fi extrem de constipant pentru unii, în timp ce altora le poate provoca diaree. Alimentele care au tendința să producă gaze, precum fasolea, conopida și varza, pot constitui o problemă pentru o persoană a cărei constipație este o componentă a sindromului de colon iritabil.

Ar trebui să vă gândiți că suferiți de acest sindrom și să evitați alimentele producătoare de gaze dacă este vorba de o constipație variabilă, care alternează cu diareea, în caz că scaunul este în mod frecvent nelegat și dacă ocazional aveți mucus în scaun. *Nu* vă puneți singur diagnosticul de sindrom de colon iritabil dacă ați trecut de 40 de ani și aceste simptome au apărut acum pentru prima oară, după cum nu presupuneți niciodată că este vorba de acest sindrom dacă în scaun apar sânge și mucus (v. *Sindrom de colon iritabil*).

Nu forțați evacuarea scaunului. Nu se recomandă forțarea mișcării colonului. Riscați să favorizați formarea hemoroizilor și a fisurilor anale, care sunt dureroase și pot să vă agraveze constipația, îngustând deschiderea anală. Există și riscul creșterii tensiunii arteriale și al încetinirii ritmului cardiac, ceea ce poate fi periculos, chiar fatal îndeosebi în cazul vârstnicilor.

Căutați, din când în când, o ușurare rapidă. Dacă vă simțiți foarte rău, nimic nu acționează mai rapid decât un supozitor pentru a vă pune colonul în mișcare. Pentru uz ocazional, nu este nici o problemă, spune dr. Rousseau. Dar nu le folosiți prea des, altminteri riscați să vă leneviți colonul, exacerbându-vă problema constipației. Alegeți un supozitor cu glicerină, nu altele, care conțin substanțe chimice agresive.

D

Degerături

13 măsuri de protecție împotriva lor

Degerătura apare atunci când temperatura extremităților corpului (degetele de la mâini și de la picioare, obrajii, urechile și nasul) coboară sub punctul de congelare. Degerăturile îi afectează adesea pe iubitorii muntelui și pe schiori, dar nu numai pe aceștia. Dacă vătămarea produsă de ger este luată din pripă, ea este total reversibilă; dacă nu, rezultatul poate fi pierderea de țesut. Cele mai puțin grave forme de vătămare sunt pielea și buzele crăpate. Între simptome se manifestă și acea senzație de răceală foarte neplăcută care devine dureroasă și, în cele din urmă, duce la amorțire. Forme mai ușoare de degerături pot apărea pe vreme foarte rece, de exemplu, când îndepărtați zăpada de lângă casă cu lopata sau când sunteți nevoit să înlocuiți pe ger un cauciuc la automobil.

Iată informații pe care trebuie să le știți în caz de nevoie.

Recunoașteți semnele unei degerături. Degerătura ușoară este cea mai obișnuită și lasă pielea întrucâtva amorțită și albă. Obrajii, vârful nasului și urechile sunt locurile cele mai predispuse la degerături ușoare, explică chirurgul Bruce Paton. Desprinderea pielii și bășicarea ei sunt mai puțin probabile în degerăturile ușoare, dar mai probabile în cele grave, când este afectat țesutul care îngheață. În cazul degerăturii grave, pielea îngheață mai tare decât în degerăturile ușoare, dar nu într-atât de profund încât să-și piardă în totalitate elasticitatea.

„Degerătura ușoară reprezintă modalitatea corpului de a încerca să-și păstreze căldura întrerupând circulația sângelui într-o extremitate", spune specialistul în chirurgia de urgență Ruth Uphold. „Din nefericire, dacă faceți o degerătură gravă, din cauza amorțelii puteți chiar să nu aveți habar că ați făcut-o."

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Degerătura gravă necesită atenția unui cadru medical. Țesutul moare, ceea ce ar putea duce la o infecție, la pierderea degetelor, iar în situații extreme, chiar la pierderea unui braț sau a unui picior.

În cazul unei degerături grave, pielea este rece, tare, albă și amorțită. Atunci când este reîncălzită, poate căpăta o culoare roșie sau purpurie, poate să se umfle și să facă bășici. Ideea de bază este, desigur, de a trata o degerătură rapid și eficient, pentru ca nimic din toate acestea să nu se întâmple. Iată ce ați putea face în așteptarea ajutorului medical.

Nu lăsați partea degerată să înghețe din nou. Cristalele de gheață sunt mai mari decât volumul apei lichide din care se formează, iar dacă țesutul îngheață din nou vor rezulta și mai multe leziuni ale țesutului.

Gândiți. Cel mai bun lucru este să nu mergeți cu picioarele înghețate, dar oricum e mai bine decât să lăsați un picior înghețat să se dezghețe și apoi să înghețe din nou. Dacă vi se pare că mergând este singura modalitate de a supraviețui, atunci păstrați încălțămintea pe piciorul degerat, spune Bruce Paton. „S-ar putea ca piciorul să facă bășici și să se umfle dacă o scoateți și nu mai poate fi pusă înapoi."

Priviți-vă cu atenție unul pe altul. Dacă vă aflați pe pârtia de schi, faceți tot posibilul să vedeți fața partenerului — îndeosebi urechile, nasul și obrajii —, pentru a remarca orice modificare vizibilă și rugați-l și pe el să facă același lucru pentru dvs.

Feriți-vă de vânt. Evident, ideal ar fi să ai zăpadă la tropice. Dar dacă lucrul acesta e imposibil, când practicați sporturi de iarnă cel puțin evitați vântul, deoarece vântul înghețat este un factor important în producerea degerăturilor grave.

Gândiți-vă înainte de a vă încălzi. „Nu recurgeți la căldura uscată și radiantă, cum ar fi o sobă sau un foc de tabără", vă sfătuiește dr. Paton, „în caz că pielea pare afectată de degerături grave, deoarece pielea se arde foarte ușor."

Folosiți-vă de propriul trup. Dacă nu aveți cum să vă adăpostiți într-o încăpere, folosiți căldura propriului trup. Pentru a vă încălzi degetele și mâinile, de exemplu, băgați-le subsuoară. „Iar dacă săriți ca o minge, eliberați în mod eficient energie", spune salvamontistul Tom Schimelpfenig.

Nu vă frecați pielea cu zăpadă. În felul acesta nu faceți altceva decât pierdeți și mai multă căldură, explică dr. Uphold. Iar dacă sunteți umed, prin

evaporarea apei (proces care are loc şi la temperaturi negative în atmosfera rarefiată de la munte) pierdeţi şi mai multă căldură.

Purtați mănuși cu un singur deget. Purtaţi mănuşi cu un singur deget fiindcă sunt mai călduroase şi o căciulă cu clape, care să vă protejeze urechile, vă sfătuieşte James Sturm, specialist în medicina de urgenţă.

Evitați băuturile alcoolice. „Aveţi impresia greşită că alcoolul vă încălzeşte din interior. De fapt alcoolul provoacă o mai mare pierdere de căldură", explică dr. Uphold.

Nu fumați. Fumatul stânjeneşte circulaţia periferică şi face extremităţile mai vulnerabile la degerături, precizează dr. Uphold.

Nu purtați îmbrăcăminte strâmtă. Pentru a nu stânjeni circulaţia, purtaţi îmbrăcăminte largă şi scoateţi-vă inelele de pe degete, spune Tom Schimelpfenig.

Nu vă udați. Pierderea de căldură este foarte mult accelerată de contactul cu apa.

Acționați fără întârziere. De îndată ce aţi simţit că mâinile sau picioarele v-au devenit extrem de reci, intraţi într-o încăpere şi staţi la căldură, vă sfătuieşte Tom Schimelpfenig.

Evitați contactul cu metalele. Doar câteva clipe cât puneţi mâna pe o bară metalică pot duce la o degerătură gravă dacă temperatura din jur este foarte scăzută.

Dependențe

15 moduri de redresare

Imaginaţi-vă un bărbat care trage o duşcă de tărie după orele de muncă. Este el un băutor „de plăcere" sau un alcoolic? Dar ce spuneţi despre o femeie care atunci când este obosită sau deprimată dă iama prin frigider ori despre

persoanele care petrec ore întregi în fața televizorului? Obiceiuri nevinovate sau vicii?

Majoritatea oamenilor manifestă un anumit fel de dependență. Fiecare găsește ceva ce îi place și îl face să se simtă bine și la care recurge mereu, de parcă ar fi vorba de un mecanism de copiere, spune Tom Horvath, care conduce un centru de tratament al dependențelor.

Avem tendința de a ne gândi la dependențe în formele lor cele mai grave: dependentul de un drog care cere cu insistență următoarea injecție, de exemplu, sau jucătorul înrăit care-și azvârle pătimaș salariul în fanta automatului de joc. Dar milioane dintre noi suferă de dependențe mai temperate. Tânjim după substanțe sau după trăiri care pe moment ne fac să ne simțim mai bine, dar care pe termen lung au adesea consecințe dăunătoare.

Dacă vă suspectați că aveți o dependență — de țigări, de jocuri de noroc sau de computer, de mâncare sau de orice altceva —, puneți-vă următoarea întrebare: V-a provocat respectivul comportament suficiente probleme pentru a avea în vedere renunțarea la el? Dacă răspunsul este da, atunci acum este momentul să faceți unele schimbări pentru a vă elibera din ghearele viciului.

Începeți prin enumerarea argumentelor pro și contra. Celor mai mulți le este greu să recunoască faptul că suferă de o dependență. O modalitate de a vă forma o părere este să enumerați argumentele în favoarea și în defavoarea comportamentului care vă neliniștește.

În primul rând, puneți pe hârtie toate aspectele care vă fac plăcere în legătură cu substanța sau activitatea respectivă. Dacă beți, de exemplu, lista poate include lucruri ca „Acest fapt mă ajută să mă exprim" sau „Îmi place senzația de euforie".

UN MIC CHESTIONAR

Pentru a afla dacă aveți sau nu o problemă cu băutura, luați acest chestionar-test simplu. Dacă răspundeți „da" la două sau mai multe dintre următoarele întrebări, există o mare probabilitate (mai mare de 90 la sută) să aveți o problemă cu dependența de alcool și ar trebui să apelați la un ajutor profesionist, spune medicul de familie Stephen Amiel.

- V-ați gândit vreodată că ar trebui să renunțați total la băutură?
- V-ați simțit vreodată deranjat de criticile altora la adresa faptului că beți?
- V-ați simțit vreodată vinovat de faptul că beți?
- Luați câte o dușcă dimineața?

În al doilea rând, treceți pe listă beneficiile renunțării la băut: „Aș fi mai productiv dacă n-aș bea“ sau „Ar fi mai puțin probabil să mă cert cu partenerul“, sau „Mi-ar plăcea să mă mențin sănătos, de dragul copiilor“.

Comparați listele. Rezultă că manifestările au costuri ce depășesc beneficiile? Felicitări! Ați recunoscut că aveți unele probleme — acesta este primul pas în direcția efectuării de schimbări, spune dr. Horvath.

Și trebuie să le faceți singur. În continuare trebuie să decideți când sunteți pregătit pentru schimbările necesare — și adesea dificile —, cu scopul de a vă elibera de dependențe.

Reduceți dependența treptat sau puneți-i capăt dintr-o dată. Unii se despart treptat de dependențe — inițial fumând 10 țigări mai puțin pe zi, de exemplu, sau jucând jocuri de noroc doar o dată pe săptămână și nu în fiecare noapte. Alții consideră că e mai ușor să te oprești dintr-o dată, cu alte cuvinte mergând „la dezintoxicare“.

Ambele abordări pot fi la fel de eficiente. „Prin renunțarea treptată oamenii sunt în general mai puțin speriați, așa că sunt mai motivați“, spune dr. Horvath. A merge la dezintoxicare implică un început mai dificil, dar aceasta face ca întregul proces să se desfășoare mai repede.

Distanțați-vă de pofte. Oricine pune capăt substanțelor și obiceiurilor legate de dependențe va trece printr-o stare în care simte acut lipsa acestora. Pofta — pentru încă o țigară, încă un pahar de băutură, încă o zi la curse — poate fi aproape insuportabil de intensă.

„Îi sfătuiesc pe oameni să-și țină pofta la distanță“, spune dr. Horvath. Cu alte cuvinte, fiți în stare să recunoașteți cum vă simțiți. Admiteți față de propria persoană cât de neplăcut vă simțiți. Dar nu capitulați. Sunați un prieten! Faceți o plimbare înviorătoare! Spălați WC-ul! Faceți ceva care vă abată atenția de la poftă și să vă țină departe de ea!

„Doar pentru că simți o mâncărime nu înseamnă că trebuie să te și scarpini“, remarcă el. Fiți tari. Poftele răzlețe vor dispărea cum au venit, în câteva minute sau secunde, iar senzația că aveți o anume poftă se va risipi cu desăvârșire în câteva săptămâni.

Mențineți-vă ocupat. „O mulțime de persoane care își propun să renunțe la a mai face ceva se pomenesc stând în casă tot timpul“, observă Peter DeMaria, profesor de psihiatrie specializat în programele privind substanțele de abuz.

Dacă nu vă mențineți ocupat — cu exerciții, hobby-uri sau alte activități care vă țin active mintea și trupul — vă veți surprinde că vă concentrați din

ce în ce mai mult asupra poftelor. Exercițiile fizice pot fi deosebit de utile, spune dr. DeMaria, deoarece constituie o modalitate de a vă recupla la activități sănătoase.

Puneți-vă mintea să gonească. O cale de a vă abate atenția de la pofte este să vă gândiți la ceva — indiferent la ce — în mare viteză. Numărați cât puteți de repede plăcuțele tavanului fals. Încercați să citiți de la coadă la cap titlul unei cărți. Faceți mintal calcule matematice cu caracter recurent, ca, de exemplu, scăderea lui 7 din 100, din 993 și tot așa.

Ori de câte ori faceți o asemenea de activitate cu ritm rapid, spune dr. Horvath, mintea este ocupată complet, ceea ce vă ajută să dați uitării pofta.

Evitați factorii declanșatori ai unui anumit comportament. Dacă sunteți în perioada de început a renunțării la fumat, ultima aventură care vă trebuie este o seară petrecută într-un local cu fumători. Dacă erați obsedat de internet, efectuarea cumpărăturilor de Crăciun prin acest sistem probabil că nu este o idee prea fericită.

Alcoolicii Anonimi (AA) și alte programe de autoajutorare îi instruiesc pe participanți să evite oamenii, locurile sau lucrurile asociate cu dependențele lor. „Unii își vor modifica traseele plimbărilor pe jos sau cu automobilul cu scopul de a ocoli zonele orașului de unde obișnuiau să cumpere droguri sau de a evita persoanele cu care pierdeau timpul", spune dr. DeMaria. „În ce privește fumatul, vorbitul la telefon poate fi un factor declanșator."

Trebuie să aveți capacitatea de a recunoaște factorii declanșatori și de a decide cum e mai bine să reacționați atunci când vă confruntați cu ei. Pe măsură ce trece timpul, veți constata că factorii declanșatori ai dependenței își vor pierde cea mai mare parte din, sau în totalitate, influența lor. Chiar și un fost alcoolic poate merge în localuri de îndată ce realmente a scăpat de viciu.

Înlocuiți comportamentele vicioase. Evitarea surselor de tentație este utilă în stadiile timpurii ale luptei împotriva dependenței, dar nu se poate face la nesfârșit. Puteți, așadar, să vă creați obiceiuri care să le înlocuiască pe cele vechi. Când simțiți nevoia imperioasă de o țigară, de exemplu, mestecați gumă. Când vă ispitește televizorul, citiți o revistă. După un timp, noile deprinderile vor înlocui pe cele vechi.

Faceți mai dificilă căderea în păcat. Dependențele își au temelia în obiceiuri, ceea ce înseamnă că uneori oamenii cad pradă viciului fără ca, de fapt, să se gândească la ceea ce fac. Fumătorii, de exemplu, pot să se pomenească pufăind de câteva ori dintr-o țigară pe care nici măcar nu-și amintesc

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Negarea este una dintre caracteristicile dependenței. De regulă, persoanele dependente de droguri, de alcool sau de altceva susțin că au un comportament normal, chiar și atunci când dovezile dezastrului abundă.

Prietenii, membrii familiei sau colegii de serviciu vă sugerează cu delicatețe că ați avea o problemă? Dați-le ascultare. Examinați-vă comportamentul din ultima perioadă. Întrebați-vă dacă nu cumva ei văd ceva ce dvs. vă scapă.

„Încercați să rezolvați problema prin forțe proprii", sugerează dr. Tom Horvath. „Încercați dezvățul treptat sau dintr-o dată și căutați sprijinul celor din jur. Dacă ați făcut una sau mai multe încercări care nu par să fi dus prea departe sau încă nu și-au arătat roadele, atunci este momentul să recurgeți la ajutorul profesionistului."

să o fi aprins. Persoanele cu probleme de nutriție pot cotrobăi în cutia cu pișcoturi fără să fie conștiente că au plecat din camera de zi.

O modalitate de a vă descotorosi de obiceiurile involuntare este aceea de a le face mai greu de practicat. Un fumător, de exemplu, poate pune un pachet cu țigări într-o cutie și apoi să-i lipească peste capac o bandă adezivă. Încă mai puteți aprinde o țigară, dar cel puțin nu o veți mai face în mod automat.

Aceeași abordare funcționează și în cazul altor dependențe. Închideți computerul când este vorba de internet — și poate chiar umblați pe sub pupitru ca să-l trageți din priză. Scoateți din casă alcoolul, materialele pornografice sau alte lucruri interzise. Intercalând obstacole între propria persoană și dependența de care suferiți, veți fi forțat să conștientizați gestul, ceea ce vă va ajuta să învingeți viciul, spune dr. Horvath.

Găsiți noi surse de satisfacție. Nu este suficient să înlăturați comportamentele vicioase. Pentru a avea succes, trebuie să înlocuiți dependențele cu ceva pozitiv.

„Cu scopul de a crea noi obiceiuri, trebuie ca treptat să vă modificați sursele de satisfacție din viața personală", spune dr. Horvath. Aceasta s-ar putea realiza la fel de simplu ca și atunci când adoptați un stil de viață mai sănătos. În loc să vă petreceți noaptea în fața televizorului, de exemplu, mergeți în pat și odihniți-vă mai mult. Puteți să vă consumați o bună parte din energie cu procuratul și consumul de alimente mai sănătoase, cu practicarea de exerciții fizice sau chiar puteți consacra câteva ore pe săptămână unor acte de caritate.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Renunțați la dependențe când este vorba de o sarcină. Majoritatea femeilor conștientizează faptul că țigările, alcoolul și drogurile dăunează — în diverse moduri — copiilor nenăscuți încă și renunță la vicii. Este un prilej extraordinar pentru a renunța pe viață la ele, sugerează medicul de familie Stephen Amiel.

Femeia gravidă trebuie să se gândească la această șansă ca la o favoare pe care copilul i-o face atât ei, cât și celor din jur. Partenerul femeii gravide trebuie s-o ajute renunțând el însuși la fumat, astfel încât bebelușul să vină pe lume într-un mediu fără fum, într-o familie fericită și sănătoasă.

Dacă aveți o problemă cu fumatul, alcoolul sau drogurile, cereți urgent ajutorul profesionistului dacă ați aflat că este în evoluție o sarcină sau cât mai din vreme, îndată ce v-ați decis să concepeți un copil.

Învățați din obstacole. Aproape orice om care se luptă cu dependențele scapă din când în când frâiele. Așteptați-vă la aceasta. Nu vă descurajați și nu vă dați bătut.

„Când apare un derapaj, întrebați-vă ce s-a întâmplat. Preschimbați-l într-o lecție", spune dr. Horvath. „Perseverența este cea mai importantă dintre virtuți. Cine nu abandonează, acela ajunge să cunoască succesul. În cele din urmă veți reuși să ocoliți greșelile."

Depășiți dificultățile cu puțin ajutor din partea prietenilor. Renunțarea la fumat sau la alcool poate constitui o acțiune solitară, observă medicul de familie Stephen Amiel. Iar atunci când vă oferă o țigară sau vă îndeamnă: „Haide, încă un păhărel, că n-o fi foc", prietenii nu vă ajută. Spuneți-le prietenilor ce intenții aveți, stabiliți o dată când îndatoririle sociale, profesionale sau casnice nu sunt prea mari ori, poate, când vine vremea să mergeți în vacanță. Cel mai bine este să vă găsiți un prieten sau un partener care să vă susțină și să aranjați cu alți prieteni să răspundă de actele de caritate pe care vi le-ați asumat.

Recompensați-vă succesul. Gândiți-vă la banii pe care îi economisiți nemaifumând sau nemaijucând jocuri de noroc. Încercați și puneți deoparte săptămânal sumele respective și destinați-le fie consumului personal, fie nevoilor familiei, sugerează dr. Amiel. Poate după 4 săptămâni de la renunțarea la viciu ați strâns de o ieșire seara undeva, iar după 6 luni ați adunat bani pentru o vacanță. Un cuplu care cumpără un cartuș de 200 de țigări pe săp-

tămână ar putea economisi în 6 luni o sumă destul de însemnată de bani pentru a asigura o vacanță de neuitat unei familii de 4 persoane.

Înlocuiți nicotina din țigări. Fumătorii înrăiți care vor să treacă prin dezintoxicarea abruptă, dar nu pot face față poftei de nicotină, pot beneficia de o varietate de produse conținând nicotină, spune dr. Amiel. Gumă de mestecat, plasturi, sprayuri nazale și țigări din plastic. Ulterior, puteți scăpa de influența acestor produse în numai câteva săptămâni. Există dovezi că aceste produse acționează cel mai bine asociate cu terapia de grup sau cu consilierea profesionistă în vederea renunțării la fumat.

Alăturați-vă unui grup. Există mii de grupuri de autoajutorare care urmăresc eliberarea de dependențe — de alcool, de droguri, de țigări, de sex, de supranutriție și de jocuri de noroc, pentru a enumera doar câteva. Grupurile de autoajutorare sunt gratuite și pot fi foarte eficiente fie ele ca atare, fie în combinație cu o anumită formă de terapie, spune dr. DeMaria. În grupurile de autoajutorare petreceți timpul împreună cu persoane aflate în diferite stadii de recuperare. „Cei care au trecut prin toate stadiile pot acționa ca modele și mentori."

Depresie

29 de trucuri pentru a scăpa de o proastă dispoziție

Conform statisticilor medicale, aproximativ 20 la sută dintre bărbați și 14 la sută dintre femei trec printr-o perioadă de depresie măcar o dată în viață. „Să avem o serie de emoții și sentimente depresive din când în când, pentru scurte perioade, este absolut normal", explică psihiatrul Bernard Vittone.

Dacă considerați că propria depresie este ușoară, iar medicul are aceeași opinie, atunci există mai multe posibilități recomandate de specialiști pentru a vă stimula buna dispoziție. Chiar dacă vă aflați în tratament pentru o depresie cronică, următoarele strategii vă vor fi de ajutor.

Informați-vă asupra depresiei. Citiți cărți, ascultați casete și urmăriți înregistrări video educative. „Educația vă ajută să înțelegeți că nu sunteți sin-

gurul în această situaţie şi că starea prin care treceţi este de fapt una foarte des întâlnită", arată psihiatrul Edward Hallowell.

Exprimaţi-vă în mod creator. Opusul deprimării este exprimarea. Melancolia rezultă adesea dintr-un tipar constituit dintr-o suprimare, urmată de o reprimare a sentimentelor noastre, consideră dr. Hallowell. Eliberaţi-vă sentimentele prin artă, muzică sau prin altă activitate creatoare.

Ieşiţi din casă. Încercaţi să faceţi acest lucru zilnic preţ de câteva ore, spune dr. Vittone. Stând în acelaşi loc prea mult, îndeosebi dacă sunteţi singur, nu faceţi altceva decât să sporiţi gândurile negre şi simptomele depresive. Mergeţi la bibliotecă, faceţi cumpărături, vedeţi un film. Stimularea este importantă pentru persoanele cu depresie, spune el. Cercetătorii cred că stimularea întreţine circulaţia neurotransmiţătorilor din creier, ca serotonina, care conferă bună dispoziţie.

Căutaţi compania prietenilor. Fiţi o fiinţă socială cel puţin de 2 ori pe săptămână, vă sfătuieşte dr. Vittone. Nu vă planificaţi doar întruniri, dejunuri de afaceri sau teleconferinţe. Staţi împreună cu alte persoane, vorbiţi, râdeţi şi relaxaţi-vă. Veţi stimula neurotransmiţătorii bunei dispoziţii. Deşi cercetătorii nu ştiu exact cum afectează viaţa socială substanţele chimice ale sistemului nervos, spune dr. Vittone, ei ştiu totuşi că aceste substanţe chimice sunt folositoare.

Chicotiţi. Urmăriţi o comedie la televizor, mergeţi să vedeţi un film hazliu sau un spectacol de comedie pe viu. Fericirea este contagioasă, vă asigură dr. Vittone.

Luaţi lucrurile aşa cum sunt. E bine să nu simţiţi nimic, spune dr. Hallowell. Nu există nici un fel de simţăminte „rele". Acceptarea stării în care vă aflaţi vă va ajuta să treceţi de ea. În mod similar, amintiţi-vă că sentimentele se schimbă şi că veţi supravieţui.

Timpul le vindecă pe toate. Aveţi răbdare cu propria persoană. Uneori veţi face 1 pas înainte; alteori veţi face 2 paşi înapoi. Vindecarea e un proces care nu se poate reprezenta printr-o linie dreaptă. Ea se face cu obstacole. Şi mâine e o zi în care veţi încerca din nou.

Respectaţi o ordine bine stabilită. Alternarea odihnei cu activitatea duce la vindecare prin simpla restaurare a ritmului firesc al organismului. Mer-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mergeți la medic dacă sunteți deprimat în majoritatea timpului pe o durată de 2 săptămâni sau mai mult, fără a fi suferit o pierdere importantă, cum ar fi moartea unei persoane iubite. De asemenea, căutați ajutor dacă ați suferit o pierdere, iar depresia continuă câteva luni sau dacă aveți accese intermitente de depresie pe o perioadă mai mare de 2 ani. Mergeți la un control medical și pentru a elimina posibilitatea altor boli precum hipotiroidia și anemia.

Simptomele bolii depresive sunt sentimentele de deznădejde, neputință, tristețe și melancolie, ca și pierderea interesului pentru activitățile care altădată vă făceau plăcere, ori o incapacitate de a vă bucura de evenimente fericite. Între alte semne se numără insomnia, pierderea poftei de mâncare, lipsă de energie, concentrare deficitară, iritabilitate, o atitudine negativă și sentimente frecvente de vinovăție. Dar fiți atent la faptul că adesea simptomele depresiei și ale anxietății se suprapun parțial (v. *Anxietate*).

Nu întârziați să cereți ajutor pentru cineva care are gânduri obsesive (sau își face planuri) de a se automutila sau de a se sinucide.

geți la culcare la aceeași oră și sculați-vă în fiecare zi la aceeași oră. Când viața interioară vă este haotică, respectând o secvență stabilită veți dobândi un simț al ordinii, explică dr. Hallowell.

Fiți optimist. Fiți optimist chiar dacă inițial aveți îndoieli, vă recomandă dr. Vittone. Atitudinea dvs. are toate șansele să se transforme într-o profeție împlinită. Dacă vă așteptați la un final pozitiv, este mult mai probabil să acționați astfel încât acesta să se întâmple și totodată este mult mai probabil ca și ceilalți oameni să reacționeze pozitiv față de persoana dvs. Modul în care gândim ne afectează direct dispoziția sufletească, adaugă dr. Vittone.

Fiți la curent cu tot ce e nou. Urmăriți știrile de la televizor și de la radio. Cumpărați un ziar sau o revistă. A fi informat cu privire la evenimente vă ajută să vă simțiți mult mai implicat în viața din jur, spune dr. Vittone. Dar există și o clauză la această recomandare: limitați la o jumătate de oră pe zi privitul sau cititul informațiilor referitoare la accidente traumatice. Contactul cu prea multe vești proaste nu face nimănui bine.

Nu luați decizii pe loc. Atunci când aveți moralul scăzut, acordați-vă un minimum de timp pentru a se cristaliza o decizie. Deciziile luate într-un mo-

ment de deprimare sunt mai puțin chibzuite și mai puțin înțelepte decât atunci când vă aflați într-o dispoziție bună.

Fiți îngăduitor cu propria persoană. Neatenția și stângăcia de moment sunt ceva obișnuit chiar și în cazul unei depresii ușoare. Poate vă rătăciți cheile sau scăpați un pahar din mână. Încercați să râdeți de greșelile inocente — pur și simplu sistemul nervos nu vă este în cea mai bună formă.

Faceți un masaj. Când vă simțiți cu moralul la pământ, aveți impresia că mintea și trupul acționează separat. Atingerea vindecătoare a masajului — 1 dată pe săptămână dacă este posibil — ajută la reconectarea minții cu trupul și cu spiritul, spune dr. Hallowell.

Descoperiți-vă latura spirituală. Cercetările arată că spiritualitatea poate îmbunătăți moralul, indiferent dacă este vorba de rugăciune, participarea la slujbele religioase sau lectura unor de pasaje înălțătoare.

Nu vă autoînvinovățiți. Indiferent de greșeala pe care credeți că ați făcut-o, acordați-vă iertarea. Autotratați-vă cu bunăvoință și nu vă lăsați niciodată pradă regretelor. Oricine are eșecuri. Sentimentul culpabilității este o formă de autopedepsire pe care nu o meritați.

Încercați terapia prin vacanță. Aveți în vedere o evadare, sugerează dr. Vittone. Chiar și numai 3 zile la mare pot fi suficiente pentru a vă scoa-

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Puneți-vă în mișcare. Depresia produce o cantitate mare de inerție. Ea face să vă ridicați dimineața din pat tot mai greu. Mobilizați-vă și luptați împotriva ei mișcându-vă. Exercițiile fizice ajută la izgonirea melancoliei, spune psihiatrul Bernard Vittone.

Plimbați-vă, alergați, pedalați, înotați sau faceți exerciții aerobice la o sală de sport. Încercați să consacrați zilnic 20–30 de minute de exerciții fizice de 4–5 ori pe săptămână.

Sau încercați yoga, tai chi ori exerciții de întindere aproximativ de 3 ori pe săptămână pentru a vă decontracta corpul, a scăpa de stres și a putea zâmbi din nou. Chiar mai bine, faceți câte puțin din fiecare.

Unii medici cred că exercițiile, îndeosebi cele aerobice, produc endorfine, antidepresivele naturale ale organismului. „Nu știm exact cum acționează exercițiul fizic", spune dr. Vittone. „Știm doar că acționează."

te dintr-o depresie uşoară. Alternativa o constituie evadările scurte din timpul zilei. Când aveţi moralul scăzut, găsiţi singur modalitatea de a-l ridica, acordându-vă 1–2 minute pentru a vă imagina un loc unde v-ar plăcea să fiţi în acel moment. Cufundaţi-vă mental în privelişti, sunete şi miresme specifice acelui loc.

Gândiţi-vă la lucruri bune. Reamintiţi-vă ceea ce este bun în viaţă. În fiecare zi încercaţi să vă notaţi 5 lucruri, persoane sau evenimente cărora le sunteţi recunoscător. „Încercaţi să găsiţi acele lucruri mici sau mari, pe care le apreciaţi", spune dr. Vittone. Când sunteţi deprimat, aveţi tendinţa să treceţi cu vederea lucrurile bune din viaţă.

Faceţi o faptă bună. O modalitate de a gândi bine despre propria persoană este aceea de a face pe cineva să se simtă bine. Adresaţi cuiva un compliment, lăsaţi pe altcineva să vă depăşească în trafic sau zâmbiţi unui străin. „Vă veţi simţi mai bine", vă asigură dr. Vittone, „iar cealaltă persoană se va simţi la fel."

Priviţi înainte. Încercaţi să organizaţi cel puţin un eveniment la sfârşitul fiecărei săptămâni, ceea ce vă face să priviţi înainte cu entuziasm. Plănuiţi o escapadă, o excursie, o incursiune pentru cumpărături sau o cină la restaurantul preferat. Când vă simţiţi deprimat, faceţi planuri de viitor.

Mâncaţi corect. Alegeţi o dietă echilibrată, bogată în hidrocarbonaţi complecşi (fructe, vegetale şi cereale integrale), dar cu mai puţine proteine grăsimi. Aceste alimente conferă organismului capacitatea de a produce substanţele chimice necesare, care ajută la menţinerea bunei dispoziţii, spune dr. Vittone. Nu mâncaţi nici prea mult, nici prea puţin. Soluţia o constituie moderaţia.

Luaţi vitamine B. Lipsa de vitamine B este asociată uneori cu simptomele depresiei precum oboseala, concentrarea deficitară sau proasta dispoziţie. Luaţi un supliment de multivitamine şi minerale bogat în B-uri, între care acidul folic (vitamina B_9), B_6 şi B_{12}. Acidul folic poate chiar să crească eficienţa medicamentelor antidepresive, spune dr. Andrew Weil, autorul lucrării *8 Weeks to Optimum Health*. El vă sfătuieşte să alegeţi un supliment care conţine aproximativ 400 mcg de acid folic.

Încercaţi sunătoarea. Multe studii arată că această plantă ameliorează depresiile uşoare. Dar nu folosiţi concomitent sunătoarea şi antidepresivele.

Este de prisos, spune clinicianul fitoterapeut Douglas Schar, și chiar poate cauza probleme.

Cel mai bun plan este să încercați sunătoarea câteva luni. Dacă nu ajută, atunci spuneți-i medicului că aveți nevoie de antidepresive.

Notă: Dacă vi s-au prescris medicamente, spuneți-i medicului înainte de a apela la sunătoare, deoarece aceasta poate reacționa negativ cu alte medicamente, între care warfarina, digoxina, contraceptivele orale și medicamentele pentru tratarea epilepsiei.

Sau un tonic pe bază de plante medicinale. Depresia constituie adesea un simptom al epuizării (v. *Epuizare*), adaugă Schar. Ați făcut prea mult, de prea multă vreme, și pur și simplu vi s-a terminat combustibilul. Mai mult decât deprimat, sunteți epuizat. Dacă apreciați că acesta este motivul, Douglas Schar vă sugerează să luați zilnic câteva doze de plante medicinale energizante precum ginsengul siberian sau astragalus.

Evitați alcoolul. Alcoolul este un dușman perfid al sistemului nervos central. După o băutură, inițial vă simțiți mai bine. Dar mai târziu depresia se agravează, conducând la un cerc vicios al consumului de alcool pentru a izgoni melancolia, urmat de sentimente depresive și mai accentuate, după care vine din nou băutura. Limitați cantitatea de alcool la 1–2 băuturi o dată, vă sfătuiește dr. Vittone, și nu beți în fiecare zi.

Nu depășiți limita recomandată de 14 unități pe săptămână pentru femei și 21 de unități pentru bărbați. O unitate (10 g alcool) reprezintă echivalentul unui pahar mic de vin, ½ de halbă de bere de tărie standard sau 1 măsură de tărie. Și nu uitați, dacă deja luați antidepresive, ar trebui să evitați total alcoolul.

Feriți-vă de droguri. Drogurile ilegale sunt foarte nocive în caz de depresie. Așa-numitele droguri „ușoare" ca ecstasy sau canabis pot fi la fel

LEACURI DIN CĂMARĂ

Mâncați multe sardine, păstrăv, macrou, somon, scrumbii și alte soiuri de pește din apele reci ale Nordului, vă îndeamnă dr. Weil. Acești pești conțin mulți acizi grași omega-3. Unele cercetări arată că nivelurile scăzute ale unor astfel de aminoacizi se găsesc la baza unor boli psihice ca depresia. „Dovezile sugerează că în ultimele decenii ritmul accelerat de creștere a depresiei în lumea occidentală se asociază cu consumul scăzut de acizi grași omega-3.

de nocive ca și drogurile „mai grele" ca amfetaminele (*speed*), cocaina și heroina în declanșarea simptomelor depresive grave și îmbolnăvirea organismului.

Spilcuiți-vă. Consacrați suficient timp ferchezuitului, vă îndeamnă dr. Weil. Cumpărați haine care vi se potrivesc. Veți avea o cu totul altă perspectivă asupra lucrurilor și vă veți simți mai bine.

Dermatită și eczemă

23 de remedii pentru curățarea pielii

Eczema este denumită uneori „mâncărimea care ustură". Și aceasta deoarece mai curând decât să fie o erupție care provoacă mâncărime, este adevărată situația inversă, scărpinatul fiind cel care produce erupția. Chiar dacă eczema poate arăta diferit de la o persoană la alta, de obicei ia aspectul unor pete pruriginoase, uscate și roșii.

Se apreciază că în Marea Britanie 1 adult din 12 și 1 copil din 8 contractează o eczemă într-un anumit moment al vieții.

Deși oamenii de știință încă nu cunosc pe deplin ce anume cauzează eczema, ea pare să fie o reacție inflamatorie anormală a sistemului imunitar, ca răspuns la un factor iritant — oricare ar fi acesta, începând cu praful cu acarieni, continuând cu țesăturile aspre și terminând cu detergenții.

Această așa-numită eczemă atopică, dermatită ori dermită are un caracter familial și este asociată adesea cu alte stări atopice precum astmul și febra fânului. La copiii mici, erupția poate apărea oriunde, inclusiv pe față și în spatele urechilor, dar la copiii mai mari cele mai afectate sunt pliurile cutanate. Două treimi dintre copii vor scăpa de eczeme în adolescență și se întâmplă rar ca o eczemă atopică să apară pentru prima oară la un adult.

Dacă evitarea factorilor declanșatori se poate învăța, cea mai bună strategie rămâne aceea de a ține în frâu mâncărimea și uscăciunea pielii, manifestări ce însoțesc de obicei eczema. Specialiștii spun că, în general, cel mai bun procedeu de a scăpa de mâncărime este de a menține umede și bine unse unele zone de piele uscată. Din această cauză, multe remedii (v. *Piele uscată*) pentru piele uscată se pot aplica cu succes și în acest caz.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Compresele umede reci pot contribui la calmarea și oprirea mâncărimii asociate cu eczema care evoluează atât de neplăcut încât începe să zemuiască. „Le recomand pacienților să folosească lapte rece în loc de apă", spune dermatologul John Romano. „Se pare că este mult mai calmant."

Turnați lapte într-un pahar cu cuburi de gheață și lăsați-l câteva minute. Apoi muiați o compresă de tifon în lapte și aplicați-o pe pielea iritată 2–3 minute. Umeziți din nou compresa și repetați procedeul aproximativ 10 minute.

Feriți-vă de aerul uscat. Eczema este agravată de aerul uscat, îndeosebi iarna în locuințele și birourile cu încălzire centrală. Cum aerul uscat tinde să accentueze mâncărimea eczemei sau a dermatitei, menținerea în încăperi a aerului umed ar trebui să constituie o prioritate pentru suferinzi și familiile lor, spune dermatologul Howard Donsky.

Problema aerului uscat ar putea fi rezolvată prin achiziționarea unui umidificator. De fapt ați avea nevoie de un aparat mare pentru a beneficia de aer umed în întreaga casă, dar, în lipsa acestuia, încercați să dormiți în apropierea unui umidificator.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Când eczema este gravă sau întinsă pe o suprafață mare, iar remediile din casă și medicația care se vinde fără rețetă nu potolesc mâncărimea, apelați la medic. Există multe medicamente pe care doar medicul le poate recomanda. Totodată, un medic este singurul în măsură să excludă alte cauze medicale ale eczemei. Lupusul, o dereglare autoimună, este o astfel de boală. Lupusul provoacă pe obraji sau la rădăcina nasului o erupție roșie, cu aspectul denumit „mască în formă de fluture". Când o zonă se vindecă, se formează alta. Aceste răni dau mâncărime și se descuamează. O persoană cu lupus poate acuza dureri articulare intense, febră și plămânii inflamați. Expunerea la soare, anumite medicamente și o criză emoțională sunt factori care în mod tipic declanșează accesele de lupus.

De asemenea, dacă o eczemă care zemuiește excesiv, cunoscută sub denumirea de eczemă umedă (sau „plângătoare"), nu reacționează rapid la compresele umede aplicate de câteva ori pe zi sau dacă pare a se fi infectat, atunci prezentați-vă la medic.

Faceți băi cu apă călduță. O baie călduță ajută la curățarea și hidratarea pielii, fără a duce ulterior la uscare. Băile de aburi, dușurile ori băile cu o durată mai mare de 10 minute vă vor agrava starea.

Când vă ștergeți apa de pe corp, mai curând tamponați pielea cu prosopul decât să o frecați. Și amintiți-vă să folosiți întotdeauna un hidratant al pielii în următoarele 3 minute după ce ați ieșit din cadă sau de sub duș.

Hidratați pielea. Hidratarea ce urmează spălării este mai importantă decât tipul de săpun pe care îl folosiți, dar majoritatea dermatologilor sunt împotriva folosirii săpunului obișnuit și îndeosebi a săpunului parfumat; chiar și produsele de baie pentru bebeluși pot irita pielea.

Există numeroși substituenți ai săpunului care vă pot fi recomandați de farmacist sau medic. E posibil să fie nevoie să încercați diferite tipuri. Și puteți face baie ori de câte ori doriți dacă aveți grijă să vă hidratați pielea, spune dermatologul Hillard Pearlstein. „Pielea se usucă din pricina pierderii apei, nu a grăsimii, iar grăsimea din hidratant menține apa în interiorul pielii.“ Încercați un unguent cu emulsie de ulei în apă.

Faceți baie cu făină de ovăz. Pentru un tratament calmant suplimentar, dr. Donsky recomandă adăugarea în apa de baie a unor produse conținând făină coloidală de ovăz sau chiar folosirea făinii de ovăz ca înlocuitor al săpunului. Termenul „coloidal“ înseamnă că făina de ovăz a fost măcinată atât de fin încât, amestecată cu apa, rămâne în suspensie. Turnați 2 căni de făină coloidală de ovăz (se găsește la farmacie) în cada cu apă călduță. Pentru a o folosi ca înlocuitor al săpunului, puneți-o într-o batistă de pânză, legați capetele cu un elastic, muiați-o în apă și folosiți-o ca pe un burete.

Evitați antiperspirantele. Sărurile metalice precum clorura de aluminiu, sulfatul de aluminiu și clorhidratul de zirconiu sunt ingredientele active din multe antiperspirante, dar persoanelor cu pielea sensibilă le pot provoca iritații. „De obicei antiperspirantul, spre deosebire de deodorant, este cel care irită“, spune dr. Donsky. Căutați produse care conțin aluminiu — zirconiu și hidratante pe bază de silicon, vă sfătuiește farmacista Sue Livingston.

Folosiți loțiunile răcoritoare cu calamină. Loțiunea cu calamină se recomandă în diverse erupții care zemuiesc și trebuie uscate, spune dermatologul John Romano.

Purtați îmbrăcăminte din bumbac. Dr. Romano vă sfătuiește să purtați direct pe piele îmbrcămintea de bumbac, care este mult mai bună decât cea

din poliester și chiar decât cea de lână. Evitați țesăturile din fibrele sintetice care dau mâncărimi, precum și îmbrăcămintea strâmtă și incomodă.

Testați-vă dieta. Conform opiniei dr. Pearlstein, alergiile alimentare pot juca un rol important în declanșarea dermatitei atopice în copilărie, mai ales până la împlinirea vârstei de 6 ani. Totul depinde de alcătuirea unei diete corecte.

S-a ajuns la concluzia că ouăle, sucul de portocale și laptele sunt factori declanșatori ai eczemei la copii. Dar, spune dr. Pearlstein, nu trebuie să se renunțe total la aceste alimente. Discutați cu un medic generalist posibilitatea testării unei diete de eliminare. Acestea par să dea rezultate la copiii sub vârsta de 2 ani, spune el. „După vârsta de 6 ani, vom constata că hrana joacă un rol nesemnificativ în apariția eczemei.“

În cazul adulților, dr. Pearlstein lasă în mare măsură adaptarea dietei la latitudinea fiecărui pacient în parte. Dacă suspectați că vreun aliment dintre cele pe care le consumați în mod obișnuit are un efect nefavorabil asupra pielii, evitați-l și observați efectul, vă sugerează el. Dacă problema se rezolvă, înseamnă că e posibil să aveți o alergie la alimente.

Încercați creșterea rezistenței prin consumul de acizi grași omega-3. Somonul, macroul și alți pești grași conțin acizi grași omega-3, precum și alți acizi grași esențiali care pot contribui la prevenirea alergiei și a inflamației, ambele asociate cu eczema.

Evitați schimbările bruște de temperatură. „Dacă aveți o eczemă“, avertizează dr. Donsky, „schimbările bruște de temperatură pot fi o problemă“. Ieșirea dintr-o cameră caldă în aerul rece al iernii poate declanșa mâncărimi. Vă puteți proteja cel mai bine purtând mai multe straturi de îmbrăcăminte din bumbac și evitând băile și dușurile fierbinți.

Căutați emoliente care conțin uree. „Emolientele care conțin uree sunt destul de bune pentru calmarea mâncărimii provocate de eczemă sau dermatită“, susține dr. Pearlstein. „Ureea este un agent decapant. Noi îl folosim când pielea este îngroșată din pricina frecării și scărpinatului.“ Produsele conținând uree merită a fi încercate, spune Sue Livingston. Ele se găsesc în farmacii.

Feriți-vă de loțiunile pentru copii. Loțiunea pentru copii nu este întotdeauna cea mai indicată pentru eczemele copilăriei, spune dr. Romano. „Ea are un mare conținut de apă care poate menține uscăciunea și iritarea pielii

E VORBA DE O ERUPȚIE PROVOCATĂ DE NICHEL?

Eczema sau dermatita atopică este un fel de erupție pe piele, dar medicii nu știu exact ce anume o produce. Un alt tip de iritație, numit dermită sau dermatită de contact, este cauzată evident de contactul cu un factor iritant. Un tip de iritație din ce în ce mai frecvent este provocată de nichel.

Dermatita de nichel apare cu o frecvență de 10 ori mai mare la femei decât la bărbați și este declanșată adesea de practica găuritului urechilor pentru a purta cercei. În mod straniu, o persoană cu găuri în urechi ajunge să facă iritații în alte zone ale corpului de câte ori vine în contact cu un obiect metalic conținând nichel. Dintr-o dată, brățări, coliere și ceasuri pe care le-ați purtat ani de zile pot provoca o dermatită de contact.

Dacă vi se întâmplă așa ceva, următoarele sugestii v-ar putea ajuta.

Cumpărați cercei din oțel inoxidabil. Imediat după ce vi s-au făcut găurile în urechi ar fi bine să purtați doar cercei din oțel inoxidabil până când lobii urechilor se vindecă (durează aproximativ 3 săptămâni).

Stați într-un loc răcoros. Dat fiind că sudoarea joacă un rol mare în dermatita de nichel — ea extrage nichelul din bijuteriile placate cu nichel — evitați soarele dacă purtați bijuterii de acest tip. Și scoateți-le dacă mergeți într-un loc unde este foarte cald.

Goana după aur. Cumpărați doar bijuterii din aur de bună calitate, spune dermatologul Howard Donsky. Dacă are mai puțin de 24 de carate, atunci există și o cantitate de nichel în compoziție; cu cât sunt mai puține carate, cu atât este mai mult nichel.

Examinați-vă dieta. Unii dermatologi își avertizează pacienții sensibili la nichel să fie atenți la ce mănâncă. Deoarece s-a observat că dermatita de nichel poate apărea fără un contact evident cu metalul, medicii recomandă evitarea caiselor, a ciocolatei, cafelei, berii, ceaiului, nucilor și a altor alimente bogate în nichel.

când apa se evaporă." Pe de altă parte, unele parfumuri și ingrediente active din loțiunile pentru copii (lanolina și vaselina) constituie cauze obișnuite ale alergiilor cutanate.

În schimb, recomandă Sue Livingston, folosiți emolientele simple, precum crema apoasă și emulsiile.

Beți ceai de *Mahonia aquifolium*. Rădăcina de *Mahonia aquifolium* este uimitor de eficientă în majoritatea cazurilor, afirmă fitoterapeutul Douglas Schar. Puneți 1 lingură de rădăcină uscată în 250 ml de apă care fierbe și

clocotiți la foc mic 10 minute. Strecurați și beți în fiecare dimineață. Nu fiți dezamăgit dacă ceaiurile nu au un efect imediat. Trebuie să utilizați acest remediu cel puțin 3 luni pentru a-și dovedi eficiența.

Dermatita cronică, eczema sau psoriazisul se vor ameliora dacă folosiți această plantă medicinală perioade mari de timp, spune dr. Schar. De obicei este suficient ceaiul. Totuși, în cazuri grave sau dacă doriți grăbirea vindecării, ajută și aplicarea unei creme cu *Mahonia aquifolium*.

Atenție la plantele medicinale chinezești. Câteva experimente de mică amploare realizate în Occident au evidențiat efectul întrucâtva benefic al plantelor medicinale folosite în medicina chineză tradițională pentru diminuarea inflamației și tratarea eczemei. Plantele se consumă sub formă de ceai sau sunt amestecate în creme pentru piele. Totuși, există comunicări științifice referitoare la afectarea hepatică provocată de folosirea unor preparate din plante medicinale și s-au vehiculat suspiciuni că, în secret, în cremele „din plante" au fost introduși steroizi puternici. Cel mai bine este să evitați astfel de preparate în caz că nu le obțineți de la un practician sau un dermatolog autorizat.

Încercați cu antihistaminice. Antihistaminicele diminuează simptomele alergiei clasice cum ar fi durerile de cap, scurgerile nazale și mâncărimea. Antihistaminicele vândute fără rețetă pot fi bune și în caz de eczemă, spune dr. Romano. Ele diminuează mâncărimea, deoarece împiedică histamina să ajungă la celulele sensibile ale pielii și să provoace inflamarea lor. Urmați recomandările de pe etichetă și nu uitați că unele antihistaminice produc somnolență.

PREVENIREA ÎNCEPE ÎN COPILĂRIE

Este normal ca femeile care au dermatite atopice să-și protejeze copiii abia născuți de această neplăcere.

După ce au efectuat 18 studii științifice, cercetătorii din Israel au găsit dovada concludentă: în familiile cu antecedente de dermatită atopică, doar hrănitul la sân al bebelușului în primele 3 luni de viață poate proteja copiii să nu facă dermatite în copilărie. Rolul preventiv al alăptării a fost mai puțin evident în cazul copiilor proveniți din familii fără antecedente și neglijabil la copiii care nu aveau rude foarte apropiate care să fi suferit de dermatită atopică.

Spălați o dată, clătiți de două ori. Când spălați ceva, îndepărtați bine toate urmele de detergent printr-o clătire minuțioasă, recomandă dr. Romano. „Nu folosiți prea mult detergent și recurgeți întotdeauna și la al doilea ciclu de clătire pentru a îndepărta toate urmele."

Dacă aveți pielea sensibilă, este recomandabil să evitați detergenții biologici pe bază de enzime. Dacă utilizați balsam de rufe pentru catifelarea lor, cumpărați unul recomandat pentru o astfel de piele.

Supravegheați-vă ochii. Într-un studiu întins pe 20 de ani și cuprinzând 492 de subiecți, 13 la sută dintre persoanele cu dermatită atopică au făcut cu timpul cataractă. Este incontestabil faptul că există o incidență mai mare a cataractei la persoanele cu dermatită atopică, spune dr. Pearlstein. De aceea este bine să mergeți cu regularitate la oftalmolog.

Diabet

39 de modalități pentru reglarea glicemiei

Cei mai mulți oameni cred că hrana pe care o consumă este transformată în energie și atâta tot. Ignoră faptul că organismul muncește pentru ei, digeră hrana și convertește hidrații de carbon într-un tip de zahăr numit glucoză, care pătrunde în fluxul sangvin. În continuare, pancreasul fabrică insulină, un hormon care călătorește prin organism, legându-se de receptorii de la suprafața celulelor. Odată atașată de receptori, insulina acționează ca o cheie care „deschide" celula, astfel încât glucoza să intre în celulă și să fie folosită ca sursă de energie. Dacă organismul nu are nevoie de glucoză pentru energie, o depozitează sub formă de grăsime. De obicei, acest proces seamănă cu funcționarea unei mașini bine gresate. Oamenii își dau seama de acest proces doar când el se deregleză.

Cheia franceză care întrerupe acest proces este diabetul. Milioane de persoane sunt diagnosticate ca suferind de diabet, iar medicii cred că mai există încă pe atâtea milioane de cazuri nediagnosticate. Statisticile medicale arată că aproximativ 1 din 10 adulți trecuți de 65 de ani va face diabet de tip 2, iar incidența este mult mai mare în cadrul populațiilor de origine africană și asiatică, precum și la africanii din Caraibe.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Diabetul este o boală gravă, care necesită îngrijire medicală chiar și atunci când este bine stăpânit. Înainte de a face orice modificare în dietă sau în programul exercițiilor fizice, este important să cereți părerea unui profesionist.

Oricât de bine v-ați simți, ar trebui să mergeți la control cel puțin de 2 ori pe an, astfel încât să verificați modul cum se comportă glicemia pe termen lung, precum și starea de sănătate a rinichilor, nivelul colesterolului, tensiunea arterială, circulația, starea pielii și a sistemului nervos. Unii bărbați suferinzi de diabet au probleme cu erecția și controlul anual sau bianual este un prilej bun de a aborda modalitățile de rezolvare a acestora. Veți avea nevoie, de asemenea, de o verificare anuală a ochilor de către un optometrist specializat sau de un oculist și ar mai trebui să vă consulte un podolog specializat în „piciorul diabeticului". Desigur, nu uitați să discutați cu un dietetician.

Trei complicații ale diabetului reclamă atenție medicală promptă: hiperglicemia, hipoglicemia și acidocetoza.

Hiperglicemia este starea în care sângele conține o concentrație de zahăr peste limita superioară normală. Semnele hiperglicemiei includ urinarea frecventă, oboseala, o pierdere inexplicabilă de greutate corporală și o sete nepotolită. Ar trebui să apelați la medic dacă nu puteți micșora singur nivelul glicemiei, vă sfătuiește diabetologul Christopher Saudek.

Hipoglicemia este situația în care concentrația zahărului în sânge scade foarte mult. Între simptome se numără tremurăturile, amețeala, durerea de cap, starea de confuzie, modificările bruște de dispoziție — adesea o agresivitate neobișnuită — și o senzație de furnicături în jurul gurii. Mulți diabetici insulinodependenți, ca și unii dintre diabeticii care primesc medicație cu administrare orală trec prin episoade de hipoglicemie, dar este necesar să vă adresați medicului dacă simptomele sunt grave sau se manifestă frecvent.

Acidocetoza este o stare gravă, potențial fatală, care se instalează atunci când cetonele — substanțele produse în sânge — ating concentrații periculos de mari și intoxică sângele. Semnele de avertizare includ respirația cu miros dulceag (amintește de dropsurile cu pere sau de acetona de curățat lacul de pe unghii), pierderea poftei de mâncare, setea crescută, urinarea frecventă, oboseală, greață și vărsături. Acidocetoza apare doar la diabeticii insulinodependenți, nu și la cei cu diabet de tip 2.

Diabetul, cunoscut și sub denumirea de *diabetes mellitus*, apare în 2 forme. Tipul 1 sau diabetul insulinodependent, se crede că este o boală autoimună în care pancreasul nu mai reușește să fabrice insulină. Deși acest tip de diabet poate surveni la orice vârstă, de obicei pacienții sunt diagnosticați

în copilărie sau ca adulți tineri și au nevoie de injecții zilnice cu insulină pe toată durata vieții.

Marea majoritate a diabeticilor suferă de o altă formă de diabet, de tip 2 sau diabetul noninsulinodependent. Acesta apare de obicei la adulții trecuți de 40 de ani, dar din nefericire, din ce în ce mai mulți copii și adulți tineri fac diabet de tip 2. Se crede că aceasta se întâmplă din cauza obezității în rândurile copiilor din țările occidentale, ca rezultat al consumului ridicat de alimente de tip fast-food și a lipsei de mișcare. În acest caz, pancreasul produce insulină, dar organismul nu îl folosește în mod adecvat, iar pancreasul se epuizează încercând să compenseze această „rezistență". Cu timpul, pancreasul nu mai poate fabrica suficientă insulină pentru a face față acestei insensibilități și urmează diabetul. Inactivitatea, îmbătrânirea, obezitatea sau o dietă bogată în grăsimi saturate, toate contribuie la rezistența față de insulină.

Indiferent de forma de diabet, glucoza se acumulează în fluxul sangvin. Netratată, această situație poate duce la complicații grave ca orbirea, accidentul vascular cerebral, insuficiența renală și bolile de inimă. Dar vestea bună este că diabetul de tip 2 poate fi ținut în frâu prin măsuri simple. Menținerea unei greutăți corporale cât mai apropiată de cea normală, alimentația rațională, practicarea exercițiilor fizice pot contribui la stabilizarea între valori rezonabile a nivelurilor de glucoză din sânge. Chiar și persoanele dia-

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Pierdeți din greutate. Cel mai eficient lucru pe care îl poate face o persoană cu diabet de tip 2 este să piardă din greutate, consideră diabetologul Christopher Saudek. Pierderea în greutate este uneori singura posibilitate de a aduce sub control valoarea glicemiei. Cât de mult să slăbiți, aceasta este o chestiune care variază de la o persoană la alta, dar chiar și pierderile mici de greutate sunt binevenite, deoarece pot aduce rezultate mari.

Nu trebuie să fiți slab-băț și nu trebuie să atingeți greutatea corporală ideală, explică nutriționista Carla Miller. Pierzând fie și numai 5–10 la sută din greutatea corporală poate fi suficient pentru a ține sub control nivelul glicemiei. Desigur, va trebui să mențineți această pierdere în greutate, altminteri nivelul glicemiei va crește din nou. De aceea este important felul cum slăbiți.

Evitați dietele capricioase, avertizează dr. Saudek. Sunt foarte greu de ținut și unele nici nu sunt sănătoase. Cel mai bine este să combinați exercițiile fizice cu o dietă săracă în calorii.

Vorbiți cu medicul și stabiliți combinația care vi se potrivește cel mai bine.

betice care au nevoie de medicație își vor controla mai bine nivelul glicemiei dacă adoptă un stil de viață sănătos.

Totuși, autosupraveghere în cazul diabeticilor nu înseamnă doar menținerea unei glicemii scăzute. La fel de important este să dați atenție și altor factori de risc pentru bolile de inimă: hipertensiunea, colesterolul crescut și fumatul. Iată câteva sfaturi utile.

Țineți diabetul la distanță. Multe persoane au diabet de tip 2 de ani de zile fără să o știe, spune medicul de familie Stephen Amiel. „Uneori află doar când apar complicații cum ar fi un infarct miocardic sau când își pierd vederea. Dacă sunteți supraponderal sau aveți diabetici în familie, dacă proveniți dintr-o comunitate etnică de risc sau dacă aveți glicemia crescută în timpul sarcinii, cereți-i medicului să vă verifice cu regularitate nivelul zahărului în sânge.

Încă un motiv pentru a renunța la fumat. Există dovezi că fumatul amplifică riscul de diabet prin creșterea rezistenței la insulină, spune dr. Amiel. Fumatul în sine constituie un factor de risc major pentru boli de inimă, probleme circulatorii și boli renale — toate acestea fiind stări patologice la care sunt predispuși diabeticii. Așa că dacă aveți diabet, faceți un efort deosebit și lăsați-vă de fumat (v. *Dependențe*).

CULTIVAȚI PRINCIPIILE NUTRIȚIEI CORECTE

Nu există recomandări standard privind nutriția, care să se aplice tuturor diabeticilor, spune Marion Franz, nutriționistă specializată în gestionarea diabetului. „Fiecare persoană cu diabet ar trebui să urmeze o dietă care i se potrivește." Cu alte cuvinte, diabeticul trebuie să aibă în vedere alimentele preferate — ținând cont de etnie și cultură —, alte probleme de sănătate (colestrol crescut sau hipertensiune, de exemplu) și ce anume schimbări în modul de viață este cu adevărat pregătit să facă.

Atenție la zahăr. Zahărul nu este un aliment interzis diabeticilor, spune dr. Franz. Dar suntem datori să reamintim că dulciurile, ciocolata și unele alimente — datorită conținutului lor în zahăr — sunt adesea foarte bogate în calorii, dar au o valoare nutritivă mică.

Reduceți grăsimile. Menținerea consumului de grăsimi la circa 30 la sută din totalul aportului caloric zilnic poate reduce riscul creșterii nivelului colesterolului și a apariției bolilor cardiace. Grăsimile saturate, care provin din

carnea grasă, brânză şi unt, ar trebuiă să reprezinte doar 10 la sută din totalul aportului caloric zilnic. Trecând pe o dietă mai bogată în grăsimi mononesaturate, care se găsesc în uleiul de măsline, în uleiurile vegetale şi în nuci, puteţi ajuta la diminuarea rezistenţei la insulină, după cum a constatat cercetătorul în diabet, Harry Preuss. Alegeţi produse lactate degresate şi cărnuri slabe şi evitaţi grăsimile hidrogenate precum acelea care pot fi găsite în majoritatea sortimentelor de margarină, în uleiul de cocos sau în uleiul de palmier, ingrediente folosite în industria alimentară la fabricarea biscuiţilor, prăjiturilor şi plăcintelor.

Evitaţi dietele bogate în proteine. Întrucât alimentele bogate în proteine animale, precum cărnurile şi brânzeturile, tind, de asemenea, să aibă un conţinut mare în grăsimi şi colesterol, limitaţi consumul de proteine ca aport caloric la 10 până la 20 la sută din dietă. Puteţi pierde din greutatea corporală urmând dietele bine cunoscute bogate în proteine şi sărace în hidrocarbonaţi, cum este dieta Atkins, dar respectarea ei va fi dificilă. Mai bine alegeţi o dietă echilibrată, cu care vă puteţi acomoda, vă sfătuieşte dr. Franz.

Mâncaţi mai puţină sare. Diabetul şi hipertensiunea merg, de obicei, mână în mână, iar persoanele diabetice pot fi mult mai sensibile la excesul de sodiu, spune dr. Franz. Reduceţi din sare adăugând mai puţină la gătit sau la masă şi verificând atent etichetele alimentelor ambalate în privinţa conţinutului de sodiu. Evident, evitaţi alimentele sărate ca măslinele, cartofii crocanţi şi alunele sărate.

Desfătaţi-vă cu fibre. Un studiu întreprins pe un lot de 13 persoane care au consumat zilnic câte 25 g de fibre solubile şi 25 g de fibre insolubile — un total de 50 g — a evidenţiat scăderea glicemiei acestora cu 10 la sută.

Deşi aceasta este o veste încurajatoare, dr. Franz avertizează că din punct de vedere practic o cantitate egală cu 50 g de fibre pe zi poate fi cam greu de suportat pentru stomac. „Cinstit vorbind, nu ştim dacă pe termen lung omul poate mânca destule fibre pentru a influenţa glicemia", recunoaşte ea.

Cu toate acestea, dietele bogate în fibre au şi alte avantaje pentru sănătate. Ele încetinesc absorbţia grăsimilor şi a carbohidraţilor, diminuând efectele lor negative asupra raportului glucoză/insulină. De asemenea, alimentele bogate în fibre tind să fie săţioase, aşa că veţi simţi nevoia să mâncaţi mai puţin. Consumaţi diverse sorturi de cereale integrale, fasole, linte şi vegetale.

CUM FACEȚI FAȚĂ HIPOGLICEMIEI

Hipoglicemia este starea în care nivelul zahărului din sânge scade prea mult. Simptomele includ tremurături, amețeală, durere de cap, stare de confuzie, schimbări bruște ale dispoziției — adesea o agresivitate neobișnuită — și o senzație de furnicături în jurul gurii. Multe persoane cu diabet insulinodependent și unele persoane care primesc medicație orală au și perioade de hipoglicemie.

Dacă aveți o hipoglicemie ușoară, ronțăiți un cub de zahăr, mâncați câteva bomboane sau beți 125 ml de suc. Este important să tratați imediat hipoglicemia, altfel situația se poate înrăutăți.

Dacă vă aflați în preajma unui diabetic și acesta devine confuz și vlăguit, încercați să îi dați imediat ceva dulce; e mai sigur să presupuneți că i-a scăzut glicemia decât să considerați că i-a crescut. Dacă persoana este conștientă și destul de cooperantă pentru a putea înghiți, dați-i puțin lapte, limonadă sau cola ori strecurați-i în gură puțină miere, gem sau sirop. Unele persoane poartă permanent cu ele câteva cuburi sau pliculețe cu zahăr. După carbohidratul concentrat (zahăr, miere, sirop etc.), dați-i o gustare cu carbohidrați care să acționeze pe o durată mai lungă — puțină pâine cu gem sau biscuiți.

Dacă persoana este inconștientă sau aproape, nu încercați să îi puneți nimic în gură, căci o puteți aduce în situația de a se asfixia.

Chemați imediat Salvarea. Unele persoane au o rezervă de glucagon, un hormon care crește nivelul zahărului în sânge. Acesta poate fi administrat sub forma unei injecții intramusculare de cineva din preajma persoanei bolnave sau de personalul specializat.

Beți alcool cu moderație. Nu este nevoie să renunțați total la alcool din momentul în care ați aflat că aveți diabet. S-a dovedit, în unele studii, că un consum moderat de alcool diminuează riscul bolilor de inimă, putând chiar să îmbunătățească sensibilitatea la insulină. Totuși, pentru a obține aceste beneficii, nu beți prea mult alcool. Trei unități de alcool pe zi constituie limita maximă pentru bărbați și două unități pentru femei. O unitate înseamnă 1 pahar de vin, 1 păhăruț de tărie sau ½ de halbă cu bere. Diabeticii nu ar trebui niciodată să bea pe stomacul gol, deoarece alcoolul poate face ca nivelul glicemiei să coboare brusc, în mod periculos.

Implicați-vă familia. Carla Miller, specialistă în nutriție, a studiat 1 an tiparele nutriției și alegerea alimentelor pentru 45 de bărbați și femei cu diabet

de tip 2. Ea a constatat că diabeticii care își țineau cel mai bine în frâu glicemia erau bărbații ale căror soții pregăteau mese cu conținut mic de grăsimi și care ieșeau la plimbare cu regularitate. Pe de altă parte, femeile lipsite de susținerea altei persoane nu-și stăpâneau bine nivelul glicemiei. Situația cea mai proastă era a femeilor care își pregăteau preparate cu conținut mic în grăsimi pentru ele, dar găteau mâncare separat pentru familie. Morala poveștii este să contați pe colaborarea familiei și să mâncați mai sănătos împreună.

Alcătuiți un plan nutrițional. Diabetul necesită o destul de intensivă revizuire a stilului de viață, recunoaște dr. Miller. Aveți nevoie de exercițiu fizic, de o alimentație sănătoasă și de o monitorizare riguroasă a nivelului glicemiei, ceea ce impune multă disciplină și timp. În studiul ei, dr. Miller a constatat că persoanele cu cele mai mari reușite în stăpânirea glicemiei erau acelea care își alcătuiseră un plan nutrițional. Stabiliți la începutul săptămânii ce doriți să mâncați și cumpărați alimentele necesare. Dacă pentru serviciu luați mâncare la pachet și vă rezumați la gustări sănătoase, va fi mai puțin probabil să luați mese bogate în grăsimi sau gustări dulci.

Consultați-vă cu un dietetician. Un dietetician sau un nutriționist poate să vă întocmească un plan nutrițional personalizat, ceea ce este deosebit de important mai ales dacă aveți și alte probleme de sănătate, ca, de exemplu, un colesterol crescut și hipertensiune, pe care specialiștii trebuie să le aibă atent și constant în vedere, spune dr. Miller. Stabiliți câteva întrevederi astfel încât să puteți face treptat modificările necesare.

PUNEȚI-VĂ INIMA SĂ POMPEZE

În plus față de modificările dietei, specialiștii recomandă diabeticilor practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice. Exercițiile fizice acționează exact ca un medicament, explică Robert Hanisch, fiziolog și diabetolog. Ele scad glicemia, deoarece mușchii convertesc glucoza în energie. Persoanele obeze cu diabet tip 2 care fac exerciții fizice cu regularitate dobândesc un control mai bun asupra glicemiei. Mai mult, în cazul diabeticilor, studiile arată că o activitate fizică intensă, inclusiv mersul pe jos, poate diminua riscul unui infarct, al accidentului vascular cerebral sau al altor complicații.

Chiar și persoanele dependente de injecțiile cu insulină sau de medicamentele cu administrare orală pot realiza beneficii de pe urma practicării exercițiilor fizice. „Măcar vor avea nevoie de mai puține medicamente. Iar rezultatele sunt imediate“, spune dr. Hanisch. Testați-vă glicemia imediat înainte și după exercițiul fizic. Vor exista variații de la o persoană la alta dar

în medie există o scădere de 1–2 la sută în nivelul glicemiei pentru fiecare minut de practicare a exercițiului fizic. Asta înseamnă că 10 minute de exerciții aerobice vor diminua de regulă glicemia cu 10–20 la sută. Nivelul glicemiei va rămâne jos până la următoarea masă sau gustare.

Faceți un control la medic înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Iată câteva sugestii.

Luați-o ușurel. Dacă nu sunteți deprins cu exercițiul fizic, nu exagerați. Începeți cu exerciții care cer efort scăzut și intensitate mică, cum ar fi mersul pe jos. Mergeți cu pas de voie, vă sfătuiește dr. Hanisch. Dacă faceți un efort prea mare dintr-o dată, exercițiul va deveni o corvoadă și va fi puțin probabil că veți continua. „Nivelul zahărului în sânge poate coborî chiar și atunci când faceți o plimbare de plăcere", spune el.

Cinci ședințe pe săptămână. Cheia este consecvența, spune dr. Hanisch. Indiferent dacă mergeți pe jos, pedalați, înotați sau alergați, obiceiul de a respecta acest program de 5 ori pe săptămână va da rezultate optime, provocând o modificare de durată în organism. După 2–3 luni de exerciții consecvente, probabil veți fi mult mai sensibil la insulină sau veți avea nevoie de mai puține medicamente administrate oral.

Fiți o persoană matinală. Exercițiul fizic practicat dimineața vă va ajuta să vă mențineți glicemia scăzută pe tot parcursul zilei. Veți mai remarca fluctuații ale nivelului glicemiei după mese, spune dr. Hanisch, dar o plimbare de 30 de minute dimineața va menține glicemia până la următoarea masă cu 30 la sută mai scăzută decât dacă ați sărit peste plimbare.

Beți apă din belșug. Deshidratarea poate afecta nivelul glicemiei, de aceea menținerea hidratării în timpul exercițiului fizic este deosebit de importantă pentru diabetici. Beți 2 pahare de apă cu 2 ore înainte de exercițiu și luați câteva înghițituri de apă și în timpul exercițiului fizic.

Ridicați greutăți ușoare. Antrenamentul cu greutăți poate ajuta la întărirea musculaturii. Dar persoanele care au diabet de multă vreme și îndeosebi acelea cu probleme ale ochilor legate de diabet trebuie să se limiteze la ridicarea repetată de greutăți ușoare (între 500 g și 2 kg). Ridicarea greutăților mari poate afecta o retină slăbită. Dacă greutatea este destul de ușoară, ar trebui să fiți în stare să practicați exerciții pentru întărirea mușchilor depunând un efort minim. Dacă aveți dubii cu privire la sănătatea ochilor, folosiți o greutate mai ușoară.

Aveți grijă de degetele de la picioare. Persoanele diabetice care au probleme cu picioarele, cum ar fi neuropatia periferică, ar trebui să aibă grijă de degete înainte de a începe să meargă pe jos sau să facă jogging. Este posibil să aveți nevoie de sfatul unui podolog pentru a asigura distribuția corectă a greutății.

REDUCEȚI STRESUL

Atunci când se întâmplă ceva stresant și vă simțiți ca în *montagnes russes*, nici nivelul glicemiei nu stă deoparte, deoarece hormonii de stres, precum adrenalina, cresc glicemia. „Hormonii de stres mobilizează glicogenul depozitat în ficat și îl metabolizează în glucoză", explică psihiatra Angele McGrady. Adrenalina și zahărul suplimentar eliberate în fluxul sangvin vă conferă un plus de energie.

Dacă treceți printr-un stres fizic, ca atunci când sunteți urmărit de o haită de câini, veți reacționa luând-o la fugă, iar cantitatea suplimentară de zahăr va fi consumată, explică dr. McGrady. Totuși, în zilele noastre stresul este mai ales psihologic. Stăm și clocim gânduri negre și nu utilizăm surplusul de zahăr.

Deoarece organismul diabeticilor nu metabolizează eficient glucoza, pentru aceste persoane este vital să încerce să reducă stresul. Conform unui studiu realizat de dr. McGrady pe un grup de 18 persoane cu diabet, acestea au ajuns să-și diminueze glicemia cu 10 la sută doar prin practicarea unor exerciții simple de relaxare.

Respirați adânc. Respirația profundă constituie o metodă utilă de a începe exercițiul de relaxare, spune dr. McGrady. Așezați-vă fără a vă încrucișa brațele sau picioarele. Inspirați profund, din abdomen. Apoi expirați cât de mult aer puteți, relaxându-vă mușchii. Continuați această respirație relaxantă aproximativ 15 minute.

Cumpărați-vă o casetă pentru relaxare. Dacă nu reușiți să vă comandați singur relaxarea, achiziționați o casetă specială. „Cei mai mulți dintre noi stau calm, fără vreun gând să le treacă prin minte", remarcă dr. McGrady. „Este foarte folositor să ai un fundal sonor." Înregistrări ale unor sunete cu caracter repetitiv preluate din natură, ca de pildă zbuciumul valurilor mării, pot imprima un ritm respirației și să vă asigure un fond relaxant. Puteți alege o casetă de imagistică orientată, în care o voce caldă vă îndeamnă să vă integrați mental într-o scenă plăcută, cum ar fi o plimbare prin pădure.

SUPRAVEGHEAȚI-VĂ PICIOARELE

Neuropatia periferică este o complicație a diabetului, în care cu timpul concentrațiile mari de glucoză lezează celulele nervoase, ducând la pierderea sensibilității.

Deoarece nervii din picioare sunt cei mai lungi din corp, de obicei picioarele sunt cele mai afectate de această stare, fiind predispuse la leziuni de tot felul. Rănile care nu se vindecă normal pot ajunge ulcerații care se pot infecta, și în cazurile grave pot necesita chiar amputarea degetului sau a piciorului.

Se estimează că 6 din 1000 de diabetici vor avea un membru amputat — dar marea majoritate a acestor amputări ar putea fi evitate. Urmăriți în continuare câteva recomandări pentru a vă proteja picioarele.

Contactați un podolog. Odată ce vi s-a diagnosticat diabetul, luați legătura cu un podolog specializat în „piciorul diabeticului" pentru a vă verifica cu regularitate, spune Marc Brenner. Un podolog va stabili dacă aveți sau nu neuropatie și vă va învăța să vă îngrijiți picioarele.

Tăierea unghiilor de la picioare sau tratarea unei bătături ori a unui corn cutanat, de exemplu, pot fi periculoase pentru o persoană cu neuropatie și ar trebui făcute de un specialist în îngrijirea picioarelor.

Țineți-le acoperite. Purtați permanent ciorapi. Cei mai buni sunt cei făcuți dintr-un amestec de bumbac și material sintetic.

În zilele foarte reci, purtați 2 perechi — una mai subțire direct pe piele, cealaltă pe deasupra. „Cu cât între picior și teren izolarea este mai mare, cu atât mai bine", spune dr. Brenner.

Asigurați-vă că pantofii vi se potrivesc. Măsura picioarelor trebuie luată corect și anume de un profesionist, spune dr. Brenner. Măsurătoarea picioarelor trebuie făcută seara, când se presupune că sunt mai umflate după efortul de peste zi.

Pantofii de sport sunt ideali. Probabil că nu aveți nevoie de pantofi de comandă. Este suficientă o pereche de pantofi de sport de bună calitate. Căutați unii care mai lasă ceva spațiu liber, care au un branț ce se poate îndepărta pentru a pune la nevoie o talonetă făcută la comandă. De asemenea, pantofii trebuie să aibă o limbă groasă căptușită, călcâiul capitonat și partea din față a tălpii amortizată.

Purtați talonete ortopedice. Medicul vă poate recomanda să purtați talonete, dispozitive făcute la comandă și care se pun în pantofi precum branțurile. Taloneta apasă asupra anumitor zone ale piciorului și repartizează apăsarea pe întreaga talpă. Specialistul vă va lua măsuri în caz că aveți nevoie de talonete.

Inspectați-vă picioarele zilnic. Verificați dacă au umflături sau răni, folosind o oglindă mare pentru a privi piciorul din toate unghiurile. Sau, și mai bine, rugați un membru al familiei să vă examineze picioarele; e necesar să vi le pipăie pentru a se convinge că nu sunt cumva prea fierbinți sau că nu există modificări de culoare — ambele simptome fiind semne ale infecției.

Înotați. Dacă aveți neuropatie, exercițiile fizice sunt chiar și mai importante. Înotul este sportul cel mai lipsit de riscuri, spune dr. Brenner, deoarece nu exercită nici o presiune asupra picioarelor.

După înot uscați-vă bine picioarele și pudrați-le cu talc pentru a evita infecțiile cu ciuperci microscopice.

Imaginați-vă și concentrați-vă pe ceva plăcut. Imagistica orientată acționează folosindu-vă simțurile evocării și ale concentrării pentru a vă facilita relaxarea.

Puteți obține același efect răsfoind un album de artă sau o carte cu ilustrații care vă delectează. „Priviți imaginea câteva minute, apoi închideți ochii și reamintiți-vă cât mai multe detalii“, sugerează dr. McGrady. „Dacă vă reușește suficient de des, veți putea până la urmă să faceți recapitularea și fără a mai avea cartea în față.“ Ați putea afișa o imagine relaxantă și pe ecranul de așteptare al computerului.

Practicați relaxarea progresivă. Încordarea și relaxarea mușchilor corpului permit să vă stăpâniți în mod conștient tonusul muscular.

Întindeți-vă pe spate într-o poziție comodă. Apoi începeți să încordați și să relaxați un grup de mușchi, de pildă, pentru început, pumnul. Continuați cu încordarea/relaxarea mergând în lungul brațelor, spre gât și față, iar de aici în jos, către spate și picioare.

Nu încordați nici un mușchi prea tare, ca nu cumva să provocați durere. Sunt disponibile casete și CD-uri care să vă ghideze pe parcursul acestei activități.

Protejați-vă arterele cu doze mici de aspirină. Aspirina micșorează riscul unui infarct miocardic, împiedicând celulele sângelui numite plachete sanvine sau trombocite să se adune în artere.

Metoda este chiar mai eficientă pentru persoanele cu diabet decât pentru cele fără diabet. Doza uzuală este de 75 mg pe zi, dar întrebați medicul care este cantitatea potrivită, vă avertizează specialistul în diabet Aaron Vinik.

TESTARE ŞI IAR TESTARE

Odată pus diagnosticul de diabet, testarea glicemiei devine parte integrantă a vieţii dvs. Iată câteva tehnici.

Căutaţi tiparele. Monitorizaţi-vă nivelul glucozei din sânge prin măsurarea glicemiei de 4 ori pe zi mai multe săptămâni, sugerează dr. Miller. Aceasta vă ajută să identificaţi tiparele. Testaţi glicemia dimineaţa imediat după trezire, apoi la 2 ore după mesele principale şi ultima dată când mergeţi la culcare.

Monitorizaţi schimbările. Atunci când faceţi modificări în dietă, testaţi-vă glicemia imediat înainte de masă şi la 2 ore după masă. Înaintea unei mese nivelurile glicemiei ar putea fi între 4 şi 6,5 mmoli/l sau, exprimat altfel, între 0,8 şi 1,2 g/l. După masă nivelurile nu ar trebui să depăşească 9 mmol/l, adică 1,65 g/l.

Nivelurile ideale pot varia de la o persoană la alta, aşa că numai medicul este cel care vă indică valorile acceptate. Ar trebui, de asemenea, să vă testaţi glicemia mai des când nu vă simţiţi bine, îndeosebi dacă primiţi medicaţie antidiabetică. Modificări apar şi când este vorba de o sarcină, de aceea trebuie să vă adresaţi medicului de îndată ce aceasta este confirmată.

Testaţi-vă glicemia dacă faceţi exerciţii fizice. Când începeţi un program nou de exerciţii, testaţi-vă glicemia înainte şi imediat după practicarea exerciţiilor, spune dr. Hanisch. Dacă înainte glicemia este scăzută — între 4 şi 6 mmol/l — mâncaţi un fruct sau beţi un pahar mic (125 ml) de suc. Ambele conţin cam 15 g de carbohidraţi, care ridică glicemia cu aproximativ 25 la sută. Faceţi acelaşi lucru şi dacă nivelul glicemiei scade după exerciţiul fizic.

Efectuaţi şi testări grupate ale glicemiei. Cei mai mulţi diabetici îşi urmăresc glicemia mulţumindu-se să facă o testare dimineaţa. Nu este suficient, remarcă dr. Amiel. E mai bine să faceţi mai multe verificări în diferite momente *din 1–2 zile pe lună* decât să faceţi o testare zilnic la aceeaşi oră. Procedând astfel vă faceţi o imagine mai bună asupra factorilor care vă influenţează glicemia.

La culcare, seara, valorile glicemiei ar trebui să fie între 5 şi 7 mmol/l în medie.

Notaţi rezultatele testărilor. Păstraţi o evidenţă scrisă a valorilor glicemiei şi mai notaţi ce şi când aţi mâncat, precum şi când şi cât timp aţi făcut exerciţii fizice. Aceste informaţii pot ajuta medicul să vă îngrijească mai bine.

Diaree

23 de strategii de a o trata

În trecut, când cineva avea diaree, medicii prescriau imediat un medicament antidiareic. Astăzi, ei consideră că atitudinea adecvată este să laşi diareea să-şi urmeze cursul.

„Diareea acută este unul dintre cele mai bune mecanisme de apărare ale organismului", consideră cercetătoarea Lynn McFarland. „Ea reprezintă modalitatea organismului de a îndepărta ceva dăunător din interiorul lui." Poate că această concepţie nu reuşeşte să vă facă să vă simţiţi neapărat mai bine, dar ea explică de ce medicii de azi preferă să lase diareea să-şi facă mendrele în loc să încerce să oprească această boală enervantă, dar din fericire de scurtă durată.

„Când un pacient are diaree acută nu recomand medicaţie antidiareică decât dacă trebuie neapărat ţinută sub control, cum ar fi împrejurarea că nu puteţi rata o întrunire foarte importantă", spune David Lieberman, gastroenterolog. „Altminteri, cred că purgaţia este probabil benefică şi ajută la grăbirea vindecării."

Din această perspectivă, majoritatea sugestiilor sunt destinate să vă ajute să rezistaţi disconfortului creat de o diaree şi să ducă la o vindecare rapidă, mai curând decât să încerce să stăvilească cursul unui episod diareic şi să rişte prelungirea bolii.

Există vreo legătură cu laptele? O cauză majoră a diareei este intoleranţa la lactoză, un zahăr care se găseşte în lapte şi în alte produse lactate, explică William Chey, specialist în tulburări digestive. Această intoleranţă este foarte des întâlnită în rândul persoanelor de origine africană, asiatică sau din Orientul Mijlociu, care în proporţie de aproximativ 75 la sută prezintă un anumit grad de intoleranţă la lactoză.

„Intoleranţa la lactoză poate debuta în copilărie ori la adulţi poate apărea brusc." E foarte posibil ca într-o zi să beţi lapte ca de obicei şi imediat să constataţi apariţia gazelor, durerii şi a diareii. Intoleranţa temporară la lactoză poate fi consecinţa unei crize de gastroenterită, a unei infecţii cu paraziţi intestinali sau a unei lipse de fier din dietă.

Tratamentul constă în evitarea alimentelor care conţin lactoză, ceea ce înseamnă majoritatea produselor lactate, în afară de iaurt (în care lactoza a suferit deja procesul de fermentare), unele brânzeturi maturate şi produsele lactate pe a căror etichetă este menţionat că nu conţin lactoză. Laptele gras

este mai bine tolerat decât laptele degresat sau semidegresat. Din fericire, aceasta poate fi o măsură temporară, până când tractul digestiv își recapătă capacitatea de a digera lactoza.

Efectuați testul de toleranță. Dată fiind legătura dintre intoleranța la lactoză și diaree, precum și posibilitatea ca aceasta să se manifeste pe neașteptate, cum puteți fi sigur că produsele lactate sunt vinovate de neplăcerile digestive? Aplicând metoda testării prin excludere!

Începeți prin a vă abține de la consumul produselor din lapte timp de 1–2 săptămâni și vedeți ce se întâmplă, vă sfătuiește dr. Lieberman. Dacă lucrurile merg bine, adăugați treptat în dietă produse din lapte, știind că la un moment dat puteți atinge un nivel la care simptomele intoleranței revin. De îndată ce ați identificat acest nivel, puteți evita diareea indusă de lactoză mâncând mai puține produse lactate.

Examinați lista medicamentelor pe care le luați. Antiacidele conținând magneziu și trisilicatul de magneziu reprezintă cauze frecvente ale diareei, explică medicul de familie Stephen Amiel. Ele împiedică reabsorbția apei

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În mod normal, diareea ar trebui să vă lase doar întrucâtva vlăguit. Totuși, la bebeluși și la copiii mici, la persoanele vârstnice sau la cele deja bolnave și deshidratate din cauza altei afecțiuni, diareea acută poate fi deosebit de periculoase și necesită îngrijire medicală promptă.

Ajutorul medical este necesar și dacă diareea nu cedează în decurs de 1–2 zile, dacă este însoțită de febră și crampe abdominale puternice ori dacă apare pe fondul unei erupții, al unui icter (îngălbenirea pielii și a albului ochilor) sau al unei slăbiciuni extreme. Dacă observați sânge, puroi sau mucus în scaun, apelați urgent la medic.

„Cel mai imediat și frecvent risc asociat cu diareea acută este deshidratarea", spune gastroenterologul Harris Clearfield. „Așadar, dacă o persoană trece printr-un episod major de diaree și refuză orice aliment sau băutură, situația ar trebui considerată urgență medicală."

Chiar dacă diareea nu este prea gravă, o modificare a obiceiurilor de defecare în sensul apariției unor scaune mai dese și mai puțin închegate ar trebui investigat dacă durează mai mult de 6 săptămâni. Poate să existe o explicație simplă, cum ar fi o modificare a dietei sau o infecție digestivă, dar uneori poate fi primul semn al unui cancer de colon.

de către intestine, făcând scaunul moale și apos. Dacă aveți nevoie de un antiacid, folosiți unul conținând hidroxid de aluminiu, recomandă dr. Amiel. Farmacista Sue Livingston sugerează să încercați cu tablete sau cu suspensii conținând hidroxid de aluminiu ori carbonat bazic de bismut: „Este mai puțin probabil ca acestea să provoace diareea", spune ea, „dar, e adevărat, sunt și mai puțin eficiente".

Între alte medicamente care pot avea ca reacții secundare diareea figurează antibioticele și unele substanțe de bază precum chinidina, metformina, omeprazolul și colchicina. Consultați-vă cu medicul dacă presupuneți că acestea sau oricare alt medicament poate constitui cauza problemelor. Dacă faceți diaree când luați un laxativ pentru a combate constipația, vorbiți-i medicului despre o eventuală modificare a dozei sau administrarea unui preparat mai puțin agresiv. Ocazional, persoanele care de obicei sunt extrem de constipate fac o diaree așa-numită „falsă", deosebit de abundentă, cu scaune frecvente, greu de stăpânit și apoase, care trec nestânjenite. Această situație poate necesita o clismă.

Și dozele mari de vitamina C pot fi cauza diareei. Orice cantitate peste cele 60 mg recomandate ca doză zilnică poate cauza diaree unor persoane, dar majoritatea suportă și peste 2 000 mg dacă sunt repartizate pe parcursul întregii zile.

Urmați o dietă „transparentă". „Începeți cu o dietă cu lichide limpezi", spune dr. Chey. „Prin lichid limpede înțeleg supă de pui, aspic și alte alimente lichide sau solide prin care se poate vedea." Lichidul limpede ajută tractul digestiv să se odihnească în timpul diareei, mai curând decât să forțeze organismul să facă mai mult decât poate. După ce v-ați testat organismul cu supe și aspicuri, puteți introduce treptat în dietă orez, banane, piure de măr sau iaurt, pe măsură ce simptomele scad în intensitate.

Laptele de mamă constituie o excepție de la regula lichidelor transparente: dacă bebelușul are diaree, ar trebui să continuați alăptarea, suplimentându-i dieta cu o soluție de glucoză/electroliți, desigur numai cu avizul medicului.

Mențineți aportul de lichide. De fapt nu are nici o importanță dacă mâncați sau nu, spune dr McFarland. Este mult mai important să consumați o cantitate mare de lichide. Deși multe persoane nu prea sunt dispuse să bea mari cantități de lichide în timpul episoadelor diareice, toți specialiștii sunt de părere că o creștere a aportului de lichide este vitală pentru a evita deshidratarea.

Lichidele care conțin sare și mici cantități de zahăr sunt deosebit de benefice, deoarece ajută organismul să înlocuiască mineralele și glucoza pier-

„DIAREEA CĂLĂTORULUI"

Răzbunarea lui Montezuma, pântec de Delhi, cufureală de Tiki. Indiferent cum îi spuneți, „diareea călătorului" poate să vă strice dispoziția chiar și în cea mai frumoasă vacanță.

Cea mai obișnuită cauză este bacteria *E. coli*. Acest microorganism foarte răspândit trăiește în mod normal în intestinele noastre și joacă un rol în digestie. Dar tipurile diferite de *E. coli* pot provoca diaree prin producerea unei toxine care împiedică intestinele să absoarbă apa consumată sub formă de lichide și hrană. Iar toată această toxină trebuie să iasă din organism.

Bacteriile din genurile *shigella* și salmonela pot provoca și ele diareea, iar un număr mic de cazuri sunt produse de rotavirusuri sau de parazitul numit giardia (lamblia). Modificările alimentare, oboseala, schimbarea fusului orar și răul de altitudine au fost toate incriminate în motivarea diareei călătorului, dar aproximativ o jumătate din cazuri rămân neexplicate. Există modalități de a vă ajuta organismul să lupte. Iată ce vă sugerăm.

Beți apă. De ce oare când scaunele sunt în cea mai mare parte apoase, cel mai important tratament este consumul unei însemnate cantități de lichide adecvate? Deoarece din cauza deshidratării prin pierderea de apă și electroliți ați putea muri.

„O cantitate importantă din apa pe care o ingerați va fi pompată direct către celălalt capăt", admite Thomas Gossel, specialist în toxicologie. „Dar veți ajunge la un punct unde vă stabilizați și începeți să rețineți lichidele. Dacă nu înlocuiți lichidele pierdute, ați putea să vă deshidratați în decurs de numai 24 de ore."

Examinați-vă urina. Cu cât urina este mai închisă la culoare, cu atât aveți nevoie de mai multe lichide. Urina ar trebui să fie deschisă la culoare, galben-pal. Dacă urina închisă la culoare persistă, mai ales atunci când scaunul este de culoare galben-deschis, trebuie să vă faceți neîntârziat analizele hepatice.

Folosiți o soluție de rehidratare. O modalitate eficientă de a vă rehidrata este să apelați la o soluție de rehidratare orală. Aceste băuturi conțin zahăr și sare și ajută la înlocuirea electroliților vitali pierduți prin diaree. De asemenea, ajută intestinele să absoarbă apă. Pliculețele pentru rehidratare se vând fără rețetă. Soluția de rehidratare se poate prepara și în casă.

Alte băuturi. Dacă nu ați reușit să strecurați în bagaj pliculețe pentru rehidratare, beți sucuri limpezi de fructe sau ceai slab, îndulcit. Băuturile neconcentrate îmbuteliate sunt și ele foarte bune, dar agitați-le înainte de a le bea, pentru a scoate acidul carbonic.

Țineți-o din scurt. Un medicament antidiareic conținând pectină și carbonat bazic de bismut se vinde fără rețetă și poate fi aliatul călătorilor. El dă consistență și fermitate scaunelor și omoară bacteriile. Nu vă îngrijorați dacă limba și scaunul diareic devin negre: este vorba de un efect secundar al carbonatului de bismut.

Luați-o pe ocolite. Laxativele bazate pe fibre naturale destinate rezolvării constipației ajută și în diaree. Unele pot absorbi o cantitate de apă reprezentând de 60 de ori greutatea lor, în acest fel formând un gel în intestine. Încă se mai poate să eliminați apă, dar nu tot atât de des.

Faceți o analiză. Dacă simptomele persistă la întoarcerea acasă, va trebui făcut un examen coprologic. Fără tratament, bacteriile și paraziții pot rămâne luni de zile suveniruri nedorite ale vacanței.

dute în timpul diareei. Un lichid foarte bun pentru rehidratare poate fi preparat ușor adăugând la 1 l de apă fiartă și răcită 1 linguriță de zahăr și 1 praf de sare de bucătărie.

Un amestec mai complex, dar mai bun la gust, poate fi obținut adăugând ½ de linguriță de miere și 1 praf de sare la 250 ml de suc limpede de fructe. Amestecați bine și beți des din acest lichid.

Copiii mai mari și adulții preferă băuturile îmbuteliate. Cumpărați băuturi nedietetice (aveți nevoie de zahăr) și lăsați sticlele descoperite pentru a permite gazului carbonic să iasă. „Gazul poate spori caracterul exploziv al unei situații și așa delicate“, remarcă dr. Clearfield.

Sau, și mai bine, cumpărați de la farmacie pliculețele speciale care conțin o combinație echilibrată de glucoză și electroliți pentru a înlocui substanțele pierdute de organism.

Evitați aceste alimente. Deși mâncatul poate să nu fie la fel de important ca băutul pentru stoparea diareei, unele alimente ar trebui totuși evitate. Evident, între acestea se numără fasolea și diversele varietăți de varză.

Alte alimente care conțin mari cantități de carbohidrați ce se absorb greu pot agrava diareea. Pe o listă scurtă pot fi enumerate: pâinea, pastele făinoase, alte produse din făină, merele, perele, piersicile și prunele, porumbul, ovăzul, cartofii și tărâțele prelucrate. Iar în caz că aveți fantezia că o înghețată v-ar liniști, specialiștii sunt unanim de acord că în timpul unui episod diareic ar trebui evitate produsele lactate (cu excepția iaurtului). Chiar dacă produsele din lapte nu declanșează diareea, ele tind să o agraveze.

Stați departe de bucătărie. Dacă tot suntem la capitolul mâncare, nici un membru al familiei care are diaree nu ar trebui să prepare hrana pentru celelalte persoane din gospodărie până când diareea nu cedează. Spălarea atentă a mâinilor împiedică răspândirea infecției.

Notă: Dacă serviciul dvs. vă obligă la contactul cu un număr mare de persoane sau necesită manipularea de alimente, reglementările sanitare și de igienă pot prevedea să nu prestați aceste activități până când simptomele diareei nu cedează complet. Diareea poate fi urmarea unei toxiinfecții alimentare cu bacteria salmonela. Dacă manipulați alimente, medicul trebuie să vă testeze scaunele. Va trebui să fie înștiințate instituțiile de sănătate publică și acestea vor dispune retestarea atât a dvs. (chiar dacă vă simțiți mai bine), cât și a persoanelor cu care intrați mai des în contact. E de înțeles că retestarea se va face anterior revenirii la lucru.

Un medicament pentru cazuri de urgență. Specialiștii susțin că cea mai bună strategie este de a lăsa diareea să își urmeze cursul. Totuși, dacă aveți absolută nevoie să mergeți undeva și să țineți diareea sub control atâta vreme cât vă aflați acolo, un produs ce conține loperamidă și se vinde fără rețetă este, probabil, o soluție. „Loperamida este foarte eficientă", spune dr. Clearfield. „Ea acționează prin amorțirea intestinelor, împiedicând astfel înaintarea materiilor fecale." Produsele pe bază de pectină pot fi luate doar în caz de diaree ușoară.

Gândiți-vă bine. Substanțe ca pectina, tabletele conținând bacterii benefice precum *Lactobacyllus acidophilus,* pulberea de roșcove, orzul, bananele, șvaițerul și o mulțime de alimente și de băuturi exotice, ca și alte remedii populare sunt folosite frecvent în tratarea diareei. „Ele acționează legând conținutul intestinelor și încetinesc evoluția diareei", explică dr. McFarland. Dar, după opinia lui, nu de acest lucru aveți nevoie, fiindcă nu faceți decât să prelungiți rămânerea în organism a factorului nociv.

Fiți atent în vacanță. O modalitate de a vă strica vacanța este să contractați „diareea călătorului". Iată câteva sugestii pentru a evita această situație.

- Evitați vegetalele crude, îndeosebi salatele, fructele care nu pot fi decojite, carnea insuficient prelucrată termic, crustaceele crude, cuburile de gheață și băuturile preparate cu apă conținând impurități (adăugarea de alcool la băuturi nu va omorî germenii nocivi).
- Asigurați-vă că vesela și tacâmurile restaurantului unde luați masa au fost spălate cu apă purificată.
- Beți numai apă carbonatată și îmbuteliată la sticle sau în cutii metalice.

Spălați cu apă purificată partea recipientului care vă atinge gura. Fierberea apei 3–5 minute o purifică într-o oarecare măsură, dar mai este nevoie să adăugați tablete speciale pentru purificarea ei.

- Beți băuturi acidulate precum cola și sucul de portocale. Acestea împiedică multiplicarea bacteriei *Escherichia coli*, răspunzătoare de cele mai multe deranjamente digestive.
- Înainte de excursie beți lapte sau mâncați iaurt cu acidophilus. Coloniile de bacterii folositoare instalate în tractul digestiv înainte de vacanță și rămase acolo în timpul acesteia vor diminua posibilitatea unei invazii bacteriene ostile.

Atenție la anticoncepționale. Dacă aveți o diaree serioasă, nu puteți să vă bizuiți pe faptul că anticoncepționalul a fost absorbit de organism în cantități suficiente.

De aceea, ar trebui să luați precauții suplimentare în timpul refacerii și încă o săptămână după. Dacă vărsăturile și diareea apar în perioada ultimelor 7 tablete din blisterul cu pilule, ar trebui să omiteți următorul interval de pauză.

Dinți îngălbeniți

10 idei strălucitoare

Cafeaua, ceaiul, cola, fumul, sucurile acide, anumite medicamente și alimente intens pigmentate își pot lăsa amprenta lor colorată pe smalțul dinților. Aceasta nu înseamnă că dinții au fost vreodată meniți unui alb imaculat. Culoarea naturală a dinților este de fapt între un galben deschis și un roșu gălbui puțin intens, explică stomatologul Roger Levin. Însă pe măsură ce înaintăm în vârstă, dinții tind să devină cenușii, să se înnegrească.

De-a lungul timpului, smalțul crapă și se erodează, expunând dentina. Dentina este interiorul mai puțin dens al dintelui, care absoarbe culoarea alimentelor. Petele rămân și pe placa bacteriană, și pe tartrul format pe și între dinți. Numeroși factori pot păta dinții, explică Ronald Maitland, specialist în cosmetică stomatologică, ca de pildă antibioticele, schimbările neprevăzute de metabolism, dar și o febră mare. Cu cât petele de pe dinți sunt mai galbene, cu atât vor fi mai ușor de înlăturat. Petele de un maro închis, precum cele datorate folosirii pe termen lung a tetraciclinei, sunt însă foarte greu de șters.

Dar multe pete obișnuite — din gama celor de cafea și țigări — pot adesea dispărea între 2 vizite la stomatolog.

Spălați-vă pe dinți după fiecare masă. Dacă vă curățați dinții regulat și conștiincios, sunt mai puține șanse ca petele să rămână pe dinți, explică dr. Levin.

Frecați cu grijă. La fel cum produsele abrazive pot zgâria la curățare suprafețele din email, periajul ultraagresiv poate înlătura smalțul dinților, expunând dentina de culoare mai închisă, făcând dinții să pară și mai inestetici decât înainte.

Șlefuiți cu bicarbonat de sodiu. Amestecați bicarbonatul cu apă de gură pe bază de apă oxigenată (disponibilă în farmacii), numai atât cât să obțineți un amestec de consistența pastei de dinți, explică dr. Levin, apoi frecați până la îndepărtarea petelor. După periaj, clătiți folosind apă de gură pe bază de apă oxigenată, diluată conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Folosiți un revelator. Clătiți-vă gura cu o soluție revelatoare pe care o puteți obține de la stomatologul dvs. Zonele colorate indică locurile unde placa a rămas pe dinți și după periaj. Aceste pete sunt locurile unde dinții vi se vor păta dacă nu vă veți îmbunătăți tehnica de periaj, arată John Featherstone, expert în stomatologie preventivă.

Clătiți frecvent. După fiecare masă, îndepărtați resturile de mâncare de pe dinți prin clătire, recomandă dr. Maitland. Dacă nu puteți merge la baie, luați o înghițitură din paharul de apă, clătiți și înghițiți la masă.

Treceți la periuța electrică. Periuțele electrice par a avea succes mai mare decât periuțele manuale în a-i convinge pe cei ce nu au tragere de inimă să-și curețe dinții regulat. Însă îndepărtarea plăcii depinde categoric de calitatea periajului, nu de tipul de periuță folosit.

Folosiți o apă de gură antibacteriană. Toate tipurile de apă de gură sunt bune pentru clătire, însă cele cu acțiune antibacteriană reduc placa de care se atașează petele, spune dr. Featherstone.

Folosiți o pastă de dinți cu efect de albire sau gel de albire. Stomatologii obișnuiau să-și avertizeze pacienții să nu folosească produse de albire din categoria celor de vânzare fără prescripție în farmacii, deoarece aces-

tea conţineau abrazivi granulaţi care puteau eroda smalţul dentar. Însă pentru un efect uşor mai strălucitor după periaj, producătorii au înregistrat între timp rezultate mult mai bune la folosirea peroxidului în locul abrazivilor, arată stomatologul Dean Lodding. Dar nu vă aşteptaţi la minuni. Peroxidul din pastele sau gelurile de albire rămâne pe suprafaţa dinţilor prea puţin, aşa că nu obţineţi mai mult de o albire uşoară.

Faceţi totul într-o singură şedinţă. Dacă sunteţi nerăbdător, stomatologul vă poate albi dinţii într-o singură şedinţă, folosind o soluţie concentrată de peroxid de carbamid şi o lumină specială, care „forţează materialul să intre în dentină", după cum spune dr. Lodding.

Diverticuloză

23 de tehnici de autoîngrijire

Diverticuloza este specifică populaţiei vârstnice. Ea afectează aproximativ o jumătate din populaţia trecută de 60 de ani şi aproape orice persoană trecută de 80 de ani. Boala este asociată cu dieta săracă în fibre, tipică societăţii moderne, iar incidenţa ei este în mod corespunzător mai mică la vegetarieni, care mănâncă fibre mai multe decât consumatorii de carne.

Diverticuloza este caracterizată prin prezenţa unor ciorchini sau săculeţi (diverticuli) în peretele exterior al colonului. Aceştia se văd numai la radioscopie, şi multe persoane nici măcar nu ştiu de existenţa lor, spune nutriţionistul Samuel Klein.

Dacă diverticulii vă dau simptome cum ar fi modificarea obiceiurilor de defecare, durere abdominală sau sângerare rectală, atunci suferiţi de boală diverticulară. Aproximativ 10 la sută dintre cei care au diverticuloză vor face diverticulită, o inflamaţie dureroasă care poate deveni gravă. Aşadar, dacă aveţi diverticuloză nu înseamnă că veţi avea dureri mari sau că veţi sta în spital. Puteţi să vă asumaţi un rol activ în tratarea şi prevenirea diverticulozei, evitând în acest fel eventualele suferinţe ale unei diverticulite. Iată sugestiile specialiştilor.

Mâncaţi mai multe fibre. „Diverticuloza a apărut în urma consumului excesiv de alimente rafinate — alimente sărace în fibre", explică proctologul

Paul Williamson. Puține persoane pot susține că mănâncă zilnic cele 18 g de fibre recomandate de nutriționiști.

Fibrele contribuie la reducerea presiunii exercitate asupra colonului, pe care îl ajută să se dilate atunci când elimină fecalele. Fibrele au și rolul de a reține apa în scaun, făcând mișcările colonului mai blânde și mai line. Pâinea integrală și tărâțele de cereale sunt surse excelente de substanțe de încărcătură, care se pare că reprezintă cel mai eficient tip de fibră pentru prevenirea diverticulozei. Vă sugerăm să adăugați tărâțe în supe sau în mâncărurile înăbușite.

Vegetalele și fructele sunt cele mai bune surse de fibre, deși sucurile de fructe abia dacă au urme de fibre — așa că mai bine mâncați un măr decât să beți sucul făcut din el.

Mâncați cu moderație alimente rafinate. Acesta este un sfat bun pentru sănătate în general, dar el se aplică și la tratarea diverticulozei. Dacă mâncați o mulțime de alimente rafinate, sărace în fibre, spune dr. Klein, nu va mai rămâne loc pentru alimentele bogate în fibre.

Nu vă feriți de alimentele cu semințe. Până de curând mulți medici își sfătuiau pacienții să evite tomatele, căpșunele și alte alimente cu semințe

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă veți trăi destul de mult, aveți șanse să faceți diverticuloză. Chiar dacă lucrurile stau așa, nu este obligatoriu să faceți diverticulită — o inflamație dureroasă, potențial gravă. Dar ar trebui să fiți atent la semnalele de avertizare.

Febra și durerea puternică în partea de jos stânga a regiunii abdominale sunt indicatori că diverticuloza a avansat spre diverticulită, spune specialistul în digestie Marvin Schuster.

Această schimbare nu ar trebui abordată cu ușurință. Ar putea fi vorba de o herniere sau de o sângerare, avertizează specialistul în medicina de urgență Albert Lauro. Și chiar dacă nu se întâmplă des, se poate muri de diverticulită.

Așa că nu priviți cu pasivitate aceste semnale de avertizare și prezentați-vă urgent la medic. Și păstrați-vă calmul — sorții vă sunt încă favorabili. Orice infecție poate fi tratată cu antibiotice, odihnă și dietă, spune dr. Lauro.

Nu ar trebui niciodată să presupuneți că durerea abdominală, sângerarea rectală sau o modificare a obiceiurilor de defecare reprezintă o consecință a bolii diverticulare. Poate să fie și așa, dar medicul va trebui să excludă și alte cauze cum ar fi colita și cancerul.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Specialistul în digestie Craig Rubin recomandă contra constipației următorul leac preparat în casă, dar el este de folos oricui dorește să adauge fibre în dieta sa. Amestecați 3 linguri de tărâță mare cu 3 linguri de piure de mere și cu 2–3 linguri de suc de prune uscate. Țineți amestecul la frigider. Luați 2–3 linguri din amestec după masa de seară, apoi beți 1 pahar cu apă. Dacă vi se pare necesar, creșteți doza la 3–4 linguri.

Prunele proaspete sau uscate, sucul de prune și ceaiurile din plante medicinale sunt de asemenea eficiente ca laxative. În magazinele specializate veți găsi o mulțime de formule de ceaiuri laxative.

mici. Ei credeau că semințele s-ar depune în diverticuli și ar declanșa inflamația. Dar cercetările au arătat că nu există nici o dovadă care să susțină interzicerea consumului acestora, iar nutriționiștii subliniază chiar că multe asemenea alimente constituie chiar surse bune de fibre.

Creșteți treptat consumul de fibre. Acordați-vă 6–8 săptămâni pentru constituirea treptată a aportului zilnic de 30 g de fibre, sugerează dr Klein. „E nevoie de timp pentru ca sistemul digestiv să se adapteze."

Veți trece probabil în primele 8 săptămâni prin perioade de balonare și gaze intestinale, spune Marvin Schuster, specialist în tulburări digestive. Dar cele mai multe persoane depășesc cu bine această perioadă de acomodare.

Nu folosiți supozitoare. Deși oferă o rezolvare rapidă a constipației, supozitoarele nu constituie cea mai bună opțiune pentru a stimula mișcările colonului. „Organismul poate deveni dependent de ele", explică dr. Klein, „și veți intra într-un cerc vicios — curând veți avea nevoie de tot mai multe supozitoare" (v. *Constipație*).

Beți lichide din belșug. „Beți zilnic 6–8 pahare de apă", vă sfătuiește dr. Klein. Lichidul este un partener important al fibrelor în combaterea constipației, care este asociată cu diverticuloza.

„Dacă vă forțați prea mult să evacuați scaunul", spune dr. Schuster, „faceți ca micii diverticuli să treacă prin pereții musculari ai colonului."

Duceți-vă la toaletă atunci când trebuie. Dacă nu răspundeți la chemarea naturii, anihilați ceea ce ați realizat adăugând dietei mai multe fibre și

lichide. Nu reprimați necesitatea de a vă pune colonul în mișcare, vă sfătuiește dr. Williamson.

Practicați exercițiul fizic. Exercițiile fizice nu tonifică doar picioarele și șoldurile, ci și mușchii colonului, ceea ce înseamnă că nu va mai trebui să vă forțați atât de mult pentru evacuarea scaunului, spune dr. Klein.

Calmați durerea cu căldură. Pentru a liniști sensibilitatea și crampele, puneți o compresă caldă pe partea stângă a abdomenului.

Nu fumați. Dăunător în atât de multe moduri, fumatul poate agrava și diverticuloza, avertizează medicul de urgență Albert Lauro.

Consumați alcool cu moderație. Alcoolul băut cu moderație — 1–2 băuturi pe zi — relaxează colonul și întrucâtva poate ameliora situația, spune dr. Schuster.

Evitați cofeina. Cafeaua, ciocolata, ceaiurile și cola au efect iritant asupra colonului, spune dr. Williamson.

Căutați tiparul de acțiune. Anumite alimente pot afecta obiceiurile colonului sau pot cauza scaune nelegate, remarcă dr. Williamson. Încercați să identificați respectivele alimente și să le evitați.

Mai moderat cu analgezicele. Evitați abuzul de ibuprofen, un analgezic din familia medicamentelor antiinflamatoare nesteroidiene. Aceste medica-

ALCĂTUIȚI-VĂ O DIETĂ BOGATĂ ÎN FIBRE

Mâncând mai multe fibre îndepliniți cel mai important lucru pentru a trata și a preveni diverticuloza. Iată câteva sugestii pentru realizarea tranziției către o dietă bogată în fibre fără să stați în permanență lângă borcanul cu tărâțe.

- Înlocuiți pâinea albă cu pâine integrală.
- Satisfaceți-vă pofta de dulciuri mâncând fructe proaspete.
- Luați mai multe mese vegetariene.
- Nu decojiți tomatele, merele, piersicile și perele.
- Consumați fructe uscate, cum ar fi stafidele și caisele.
- Înlocuiți cu fasole o parte din carnea gătită.
- Adăugați arpacaș la supele de legume.

mente inhibă prostaglandinele, acizii grași care protejează celulele din tractul intestinal. Ele mai pot provoca și sângerarea diverticulilor. Analgezicele care conțin codeină cauzează constipație, așa că trebuie folosite cu cumpătare în caz că aveți diverticuloză.

Folosirea cu regularitate a paracetamolului este și ea asociată din ce în ce mai mult cu simptomele de boală diverticulară. Un studiu efectuat pe mai mult de 35 000 de bărbați a evidențiat faptul că acei subiecți care au luat medicamente antiinflamatorii nestroidiene sau paracetamol mai mult de 2 ori pe săptămână s-au confruntat cu un risc de două ori mai mare de a face boală diverticulară, comparativ cu bărbații care le-au luat ocazional.

Durere de cap și migrenă

38 de recomandări pentru a scăpa de durere

Nu se poate aprecia câte persoane din întreaga lume suferă cu regularitate dureri de cap. Dar statisticile medicale arată că aproape 90 la sută dintre durerile de cap sunt clasificate drept o contracție musculară sau, cum se spune de obicei, „dureri de cap din cauza încordării". Aceste dureri de cap lovesc cel mai puternic prin atacul violent al facturilor, al stresului de la serviciu și al disputelor de tot felul. Durerea este resimțită pretutindeni în cap. Puteți avea o durere mocnită, o senzație de apăsare ori pur și simplu impresia că nu aveți capul limpede, spune specialistul în dureri de cap Fred Sheftell. Adeseori suferinzii descriu durerea ca pe senzația dată de o bandă sau de un cerc strâns în jurul capului.

Cu greu se poate găsi o persoană care să nu fi avut din când în când o durere de cap. Pentru majoritatea dintre noi ea este o neplăcere ocazională rezolvată rapid cu câteva analgezice. Dar pentru alții, durerea de cap constituie o problemă cronică de natură să le distrugă cariera și relațiile sociale. „Unele persoane se nasc cu o predispoziție biologică pentru durerea de cap", explică specialistul în dureri de cap Joel Saper. Există persoane care suferă de o formă deosebit de extenuantă a durerii de cap — migrena.

„Migrenele pot fi invalidante", spune cercetătoarea în neurologie Patricia Solbach. Majoritatea suferinzilor o reprezintă femeile, iar jumătate dintre ele fac legătura între crizele de migrenă și ciclul menstrual. Simptomele variază, dar migrena poate fi descrisă în general ca o durere moderată până la puternică, cu caracter pulsatil, care se manifestă pe o parte a capului. Ea

se agravează considerabil dacă persoana își continuă activitatea. Mai există și alte simptome, între care greața și vărsăturile, diareea și o sensibilitate crescută la zgomot, lumină sau mirosuri. Unele persoane au impresia că văd mici fulgere în fața ochilor înainte de instalarea durerii de cap.

Indiferent că este vorba de o banală durere de cap sau de o migrenă, sunteți cel mai în măsură să descoperiți factorii declanșatori ai propriilor dureri de cap. Sunteți cel care puteți face orice pentru a stăpâni durerile de cap, în sensul de a le preveni sau a le trata. Dacă aveți dureri frecvente de cap, începeți prin a ține un jurnal. Veți putea în felul acesta să detectați factorii declanșatori și, de asemenea, să vă monitorizați răspunsul la tratament.

PREVENIREA DURERILOR DE CAP CU MIJLOACE SIMPLE

Persoanele care au dureri de cap știu bine că un dram de prevenire face mai mult decât un car de tratament. Deoarece multe dintre durerile de cap sunt cauzate de încordare, o mulțime de mijloace profilactice pun accentul principal pe diminuarea stresului.

Respirați profund. Respirația profundă este un extraordinar calmant al încordării. „Dacă stomacul vi se mișcă mai mult decât pieptul, atunci respirați cum trebuie“, spune dr. Sheftell.

Explorați-vă trupul. Dr. Sheftell sugerează să vă autoexaminați mintal pentru a descoperi semnele încordării, ale apropierii unei dureri de cap. Dați atenție dinților încleștați, pumnilor strânși și încordării umerilor.

DURERI DE CAP „ÎN CLUSTERE“

Durerile de cap grupate sau „în clustere“ — care aproape întotdeauna îi afectează pe bărbați — sunt foarte puternice și se manifestă adesea în jurul sau în spatele unui ochi. Din nefericire, durerile grupate tind să revină chiar după perioade lungi de remisiune. Atacurile grupate pot apărea în fiecare zi timp de săptămâni sau chiar luni. Cauza este necunoscută, dar probabil este fie hormonală, fie genetică, spune neurologul Seymour Solomon. Hormonul masculin testosteron este studiat în prezent sub aspectul relației lui cu durerile de cap grupate. Dar medicii au remarcat un factor comun: bărbații care au dureri de cap grupate se recrutează adesea dintre fumătorii înrăiți. Așa că renunțați la fumat sau măcar fumați mai puțin. Și nu trageți câte un pui de somn în timpul zilei, vă sfătuiește neurologul Joel Saper.

Mergeți în sensul curentului. Poate că persoanele vârstnice stau mai bine la acest capitol — durerea de cap se întâlnesc mai des la persoanele tinere, constată Seymour Diamond, specialist în dureri de cap. „Desigur că persoanele tinere sunt supuse unui stres mai mare, deoarece trebuie să-și întrețină familia. Dar este important să nu exagerați muncind." Coborârea cotei așteptărilor nu poate face rău.

Relaxați-vă prin forța gândului. „Închipuiți-vă că fibrele musculare ale gâtului și capului scârțâie", spune dr. Sheftell. „Apoi începeți să le neteziți în minte."

Aveți simțul umorului. Persoanele care iau viața prea în serios tind să umble de colo-colo cu fețele încruntate, spune dr. Sheftell. Și probabil se întreabă de ce nu suferă și alții de dureri de cap.

Dormiți confortabil. Dormitul într-o poziție incomodă ori chiar pe burtă poate face ca mușchii gâtului să se contracte și să declanșeze o durere de cap. Dr. Diamond vă sfătuiește să dormiți pe spate.

Nu dormiți prea mult. Dormitul poate să vă aducă relaxare, dar nu este o idee bună. Așa că, cum-necum, evitați să leneviți în pat la sfârșitul săptămânii, vă recomandă Ninan Mathew, care conduce o clinică pentru tratamentul durerilor de cap. Este mult mai probabil să vă treziți cu o durere de cap. Același lucru se întâmplă și când recurgeți la un pui de somn în timpul zilei.

Faceți exerciții fizice. Exercițiul fizic este o măsură preventivă benefică, vă asigură specialistul în dureri de cap Seymour Solomon. Punerea în mișcare a corpului este un procedeu minunat de a vă elibera de stres.

Evitați parfumurile. „Un parfum prea puternic poate declanșa migrena", avertizează dr. Solbach.

În picioare sau așezat, țineți spatele drept. Postura gârbovită face ca mușchii cefei să se contracte și să declanșeze o durere de cap. Evitați să vă aplecați sau să întindeți gâtul numai într-o singură direcție, spune dr. Diamond.

Fiți tandru. Credeți sau nu, chiar dacă nu aveți o durere de cap și vă aflați într-o dispoziție bună, ați putea căpăta o durere de cap în timpul actului sexual. „Aceasta intră în categoria durerilor de efort", spune neurologul

Robert Kunkel, „și se întâlnește mai mult la persoanele cu migrene decât la acelea care fac dureri de cap datorate încordării".

Căutați liniștea. Zgomotul excesiv este un declanșator frecvent al durerilor de cap provocate de încordare.

Protejați-vă ochii. Lumina strălucitoare — fie că vine de la soare, de la iluminatul fluorescent, de la ecranul televizorului sau al computerului — poate duce la obosirea ochilor, la încordarea lor și, în cele din urmă, la durere de cap. Ochelarii de soare constituie o idee bună dacă ieșiți din casă. Dacă lucrați la computer, faceți pauze cu regularitate, dar plecând din fața ecranului, și încercați să purtați ochelari cu factor mic de absorbție care să vă protejeze ochii, vă sfătuiește dr. Diamond.

Atenție la consumul de cofeină. Dacă beți cafea cu regularitate și nu v-ați luat doza zilnică de cofeină, vasele de sânge vi se vor dilata, ceea ce poate să vă provoace o durere de cap, spune dr. Solbach. Dar și prea multă cofeină reprezintă un factor declanșator al durerii de cap, așa că încercați să vă limitați la 2 cești (aproximativ 500 ml) de cafea pe zi.

Nu mestecați gumă. Mișcările repetitive pe care le presupune mestecatul pot ține mușchii încordați și pot provoca o durere de cap din cauza încordării, spune dr. Sheftell.

Mai ușurel cu sarea. Consumul crescut de sare poate declanșa migrene la unele persoane.

Încercați prevenirea cu spilcuțe. Nimeni nu înțelege de ce apar migrenele și durerile de cap grupate („în clustere") și nimeni nu știe exact de ce spilcuțele le îndepărtează. Dar, conform opiniei fitoterapeutului Douglas Schar, folosind spilcuțe pe termen lung, mulți suferinzi pot fi ajutați.

Mâncați la timp. Săritul sau întârziatul meselor poate declanșa dureri de cap. Pe de o parte, o masă lipsă poate cauza încordare musculară, iar pe de altă parte, când nivelul zahărului în sânge scade din lipsă de mâncare, vasele sangvine din creier se contractă. Când mâncați din nou, ele se dilată, provocând durerea de cap. Așadar, este recomandabil să mâncați puțin și des.

Descoperiți alimentele care vă pun în pericol. Pentru unii suferinzi de dureri de cap, laptele este un factor declanșator. Dar există și alte alimente care

produc dureri de cap. Renunțați la cârnăciori, la carnea de porc presată, la mezeluri, la pepperoni și la salamuri, deoarece conțin nitrați. Iar nitrații dilată vasele de sânge, ceea ce poate duce la o durere mare de cap, spune dr. Mathew.

Citiți etichetele. Unele dureri de cap sunt declanșate de glutamatul monosodic. Multe alimente conțin acest aditiv, de aceea citiți etichetele încercând să aflați dacă alimentele conțin proteină hidrolizată, glutamat sau cazeinat — toate reprezentând deghizări ale glutamatului monosodic.

Reacțiile la glutamatul monosodic au fost remarcate după utilizarea practic a oricărui tip de produs, începând cu sosul de soia și terminând cu săpunurile și șampoanele.

FACEȚI EXERCIȚII PENTRU FAȚĂ

Nu aveți nevoie decât de fața proprie și de o oglindă și sunteți gata să faceți câteva exerciții imaginate de dr. Harry Ehrmantraut, autorul lucrării *Headaches — The Drugless Way to Lasting Relief.* Exercițiile sunt destinate relaxării mușchilor feței și scalpului și deprinderii unui control conștient asupra acestor mușchi, astfel încât să puteți acționa la primul semn al unei dureri de cap.

- Sprâncenele sus și înapoi: ridicați repede ambele sprâncene, apoi relaxați-le și lăsați-le să coboare.
- Sprânceana dreaptă sus și înapoi: e dificil de realizat, așa că țineți cealaltă sprânceană pe loc și apoi mișcați sprânceana dreaptă în sus, relaxați-o și lăsați-o să coboare.
- Sprânceana stângă sus și înapoi.
- Închideți ochii strâns și relaxați: strângeți repede din ochi, țineți așa un moment și relaxați.
- Închideți ochiul drept și relaxați: închideți ochiul drept strâmbând destul de mult partea dreaptă a feței astfel încât colțul gurii să se ridice.
- Faceți același lucru cu ochiul stâng.
- Încruntați-vă și relaxați-vă: îndreptați sprâncenele în jos spre rădăcina nasului și reveniți.
- Căscați gura larg și închideți-o: deschideți treptat gura prin coborârea lentă a maxilarului până în poziția deschis și închideți-o încet.
- Deschideți gura și mișcați maxilarul de la stânga la dreapta și invers.
- Încrețiți-vă nasul: apăsați vârful nasului în sus, de parcă ați mirosi ceva neplăcut.
- Faceți grimase, strângeți sau întindeți gura în toate felurile, așa cum fac copiii.

Căutați alimente naturale. Unele vinuri, unele sortimente de bere şi de şampanie conţin drept conservanţi substanţele chimice numite metabisulfiţi. În cazul persoanelor sensibile la aceştia, apar manifestări precum strănutul, scurgeri nazale, respiraţie şuierătoare şi durere de cap. Căutaţi vinuri şi bere cu conţinut mic de metabisulfiţi — sortimentele produse în mod natural sunt cele relativ lipsite de riscuri.

Spuneți „nu" ciocolatei, brânzeturilor și nucilor. Acestea sunt alimente care conţin tiramină, un analog al histaminei, care este principalul vinovat al durerilor de cap. Vestea bună este că multe persoane tinere depăşesc destul de repede faza de reacţie la această substanţă chimică. Se pare că organismul dezvoltă un fel de toleranţă faţă de ea, spune dr. Diamond.

Nu fumați la volan. La fumat ar trebui oricum să renunţaţi. Dar fumatul cu ferestrele automobilului deschise în timp ce vă aflaţi într-un trafic aglo-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Cele mai multe dureri de cap sunt simple dureri provenite din încordare. Dar uneori durerile de cap sunt simptome de avertizare cu privire la stări grave. Următoarele semne arată că este necesar să mergeți la medic.

- Este prima durere de cap cu care vă confruntați sau este cea mai puternică dintre toate care le-ați avut, îndeosebi dacă s-a instalat brusc.
- Aveți peste 40 de ani și nu ați mai avut dureri de cap repetate.
- Durerile se înrăutățesc dimineața sau vă trezesc din somn.
- Durerea este constantă și după un număr de zile începe să se înrăutățească treptat.
- Durerile se accentuează când vă aplecați în față.
- Durerea urmează unei leziuni recente la cap.
- Durerea este asociată cu urticarie, fotofobie, vărsături inexplicabile sau febră.
- Durerea și-a modificat localizarea.
- Durerile devin mai frecvente.
- Durerile nu urmează un tipar ușor de recunoscut, adică nu pare să existe un factor declanșator.
- Durerile au început să vă macine viața; ați lipsit de la serviciu în mod repetat.
- Durerile sunt însoțite de tulburări neurologice precum amorțirea, amețeala, vederea încețoșată sau pierderea memoriei.
- Durerile coincid cu alte probleme medicale sau dureri.

merat reprezintă un atac dublu din partea monoxidului de carbon. Acest gaz pare să afecteze mecanismele creierului, ceea ce poate duce la o durere de cap cumplită, vă avertizează dr. Saper.

Scurtați cocteilurile. O băutură alcoolică probabil nu vă face rău, dar nu exagerați. De asemenea, unele băuturi — îndeosebi vinul roșu — provoacă durere de cap, deoarece conțin tiramină.

Degistați înghețata. Este posibil ca o înghițitură mai mare de înghețată să fie urmată de un atac intens și rapid de durere de cap. Mâncați tacticos înghețata, vă sfătuiește dr. Saper. Procedând astfel, bolta palatină se răcește treptat în loc să primească un șoc termic, care se finalizează cu o durere de cap.

Aveți în vedere riboflavina. Cincizeci și doi de litri de sirop de ciocolată și nouă sute de castroane cu fulgi de porumb ar putea preveni o durere de cap, dacă s-ar garanta că nu vă dau mai întâi o durere de stomac. Ele aduc o supradoză de riboflavină (vitamina B_2), pe care cercetătorii o socotesc necesară pentru a contracara o durere de cap. „N-aş folosi riboflavina drept primă linie de atac", spune dr. Solomon. „Dar s-ar putea să merite experimentarea la pacienții care nu au răspuns bine la alte tratamente."

ÎNDEPĂRTAREA DURERILOR DE CAP CU MIJLOACE SIMPLE

Dacă în pofida celor mai susținute eforturi destinate prevenirii durerii de cap vă simțiți totuși capul pulsând, iată aici câteva modalități recomandate de specialiști pentru a îndepărta durerea.

Nu vă bazați prea mult pe analgezice. Pentru 1–2 dureri de cap pe lună, survenite din cauza încordării, ibuprofenul — un antiinflamator vândut fără rețetă — poate acționa foarte bine.

Analgezicele conținând codeină pot fi utile în îndepărtarea unei dureri puternice, dar cu cât le folosiți mai frecvent, cu atât crește riscul de a face dureri de cap mai grave. Codeina dă dependență. De aceea, atunci când renunțați la codeină, puteți trece prin simptome ușoare de abstinență — în principal, o durere de cap! Dacă luați mai multe tablete pentru durerea de cap, spirala continuă. Un ciclu similar, abuz de analgezice/durere de cap s-a observat ocazional la folosirea paracetamolului și a ibuprofenului.

Cofeina intră în compoziția multor analgezice vândute fără rețetă. Cofeina vă susține imediat și poate să vă inducă repede senzația de mai bine, dar abuzul de cofeină în sine poate cauza o durere de cap.

Nu amânați. Dacă ați hotărât să luați un analgezic pentru durerea de cap, atunci luați-l imediat — la începutul durerii, vă sfătuiește dr. Solbach. Altminteri, se poate să nu mai aibă nici un efect.

Plante medicinale și izolare. E greu să fiți o persoană agreabilă sau să vă opriți din drum și să mirosiți trandafirii dacă vă simțiți capul gata să explodeze, spune Douglas Schar. Durerile de cap cauzate de încordare răspund cel mai bine la terapia izolării — stați o vreme singur — și la o doză de călin. Călinul relaxează vasele de sânge care alimentează creierul, ceea ce atenuează durerea de cap. De obicei, 5 ml de tinctură de călin diluată cu 25 ml de apă și un timp petrecut într-o cameră liniștită, pe întuneric, vor avea sigur efect.

Cum e bine? Să faceți sau să nu faceți exerciții fizice? O durere ușoară de cap provenită din încordare e ameliorată sigur cu exercițiu fizic, susține dr. Solbach.

Dar nu alegeți această cale dacă durerea este puternică, deoarece nu veți obține decât intensificarea durerii. Exercițiul fizic este exclus dacă treceți printr-o migrenă.

Puneți fierbinte sau rece. Unora le face bine senzația de rece pe frunte sau pe ceafă și constată că o compresă rece le atenuează durerea, spune dr. Solbach. Alții preferă dușurile fierbinți sau aplicarea de căldură pe ceafă.

Folosiți mâinile proprii. Atât masajul, cât și presopunctura pot ajuta, conform opiniei dr. Sheftell. Există două puncte-cheie pentru diminuarea durerii de cap prin presopunctură. Ele se află în spațiul dintre degetul mare și arătător (apăsați aici până când simțiți durere) și sub crestele osoase din spatele gâtului (folosiți ambele degete mari pentru a aplica presiune în aceste puncte simetrice).

Sau pe ale altcuiva. Un masaj al părții superioare a corpului, insistând asupra cefei și umerilor, feței și pielii capului, poate face minuni în cazul unei dureri de cap având drept cauză încordarea.

Unii specialiști susțin că amplificarea fluxului sangvin spre mușchii încordați împrăștie mai repede acidul lactic, calmând durerea musculară, dar dovezile privind acest mecanism sunt insuficiente. Alții cred că masajul crește nivelurile serotoninei și endorfinelor, făcându-vă să vă simțiți mai bine, și atenuează reacția la durere.

Pretindeți că este o floare. „Țineți un creion între dinți, dar nu-l mușcați", vă sfătuiește dr. Sheftell. „*Trebuie* să fiți destins pentru a face acest gest." Relaxarea și amuzamentul pot ajuta la potolirea durerii.

Purtați o bandeletă pe cap. Obiceiul soțiilor vârstnice de a-și lega strâns o bucată de pânză în jurul capului are efect în ușurarea durerii, constată dr. Solomon. Acest truc reduce fluxul sangvin spre pielea capului și diminuează senzațiile de pulsație și de bubuituri în urechi, tipice migrenei.

Plante medicinale pentru durerile de cap de origine hormonală. O durere de cap de origine hormonală începe la pubertate și poate afecta viața unei femei până la menopauză, explică Douglas Schar. În acest caz, mielăreaua reprezintă soluția. „Dacă durerile de cap au legătură cu ciclul menstrual", spune dr. Schar, „vă recomand o doză zilnică din această plantă. Ea trebuie luată în fiecare dimineață, exact ca și o pilulă contraceptivă, iar tratamentul ar trebui făcut câteva luni pentru a putea constata dacă există sau nu o diferență." Cumpărați capsule de la un magazin specializat și folosiți-le conform instrucțiunilor.

Somnul. Foarte multe persoane pur și simplu alungă prin somn o durere de cap, remarcă dr. Mathew.

Durere de dinți

13 sfaturi pentru combaterea durerii

Durerea de dinți poate fi extrem de chinuitoare, așa că nu este de mirare că dentistica a fost una dintre cele mai vechi discipline medicale practicate. În Antichitate, egiptenii foloseau metode bizare pentru a îndepărta durerea de dinți, cum ar fi așezarea unui șoarece viu pe gingiile persoanei suferinde. Ei credeau că șoarecii având dinți puternici, ceva din această însușire a lor ar putea să se transmită și celui suferind. Nici în Roma antică lucrurile nu stăteau cu mult mai bine. Un istoric observa că o broască legată de maxilar făcea dinții mai puternici și că durerea de dinți răspundea la tratamentul cu picături în ureche, obținute prin fierberea unor râme în ulei de măsline. Am exclus din sfaturile prezentate mai jos menționarea vreunor rozătoare, am-

fibieni sau nevertebrate; în schimb, am urmat sfaturile bune date de stomatologii moderni în privința durerii de dinți.

Clătiți. Luați o înghițitură de apă călduță și clătiți cu putere, recomandă stomatologul Jerry Taintor. Dacă durerea de dinți este cauzată de alimente captive, o clătire puternică poate disloca resturile-problemă.

Folosiți ața dentară cu atenție. Dacă nu obțineți nici un efect prin clătire, încercați să forțați dislocarea resturilor alimentare rămase între dinți — ca, de exemplu, un sâmbure de mură sau coaja unui bob de porumb — cu ajutorul aței dentare, sugerează dr. Taintor. Faceți-o cu atenție, deoarece gingiile sunt, probabil, iritate.

Amorțiți durerea cu alcool. Țineți o gură de whisky pe partea cu dintele dureros, vă sfătuiește stomatologul Philip Corn. Gingiile vor absorbi o parte din alcool, ceea ce va amorți durerea.

Clătiți cu apă sărată. După fiecare masă și mai ales seara, la culcare, dizolvați 1 linguriță de sare într-un pahar de 250 ml de apă călduță, recomandă dr. Corn. Clătiți bine gura cu ea și scuipați.

Încercați un masaj cu gheață. Înfășurați un cub de gheață într-un prosop sau batistă și masați cu el zona în formă de V în care se întâlnesc oasele degetului mare și ale arătătorului. Mențineți cu grijă cubul de gheață pe zona

PURTAȚI-VĂ CU GRIJĂ CU DINȚII SENSIBILI

Dacă nici măcar nu puteți să atingeți dintele, atunci cu siguranță aveți o durere de dinți. Dar dacă dintele nu face decât să reacționeze la cald sau la rece, atunci aveți o problemă de sensibilitate.

De sensibilitatea dinților suferă o mare parte din oameni — maturi și adolescenți —, iar ea se datorează expunerii dentinei aflate la suprafața rădăcinii dintelui, sub linia gingiei. Vârsta, retragerea gingiilor și periajul prea zelos pot expune dentina. Uneori, placa atacă emailul dentar și expune dentina.

Alegeți o pastă de dinți proiectată pentru persoane cu dinți sensibili și folosiți-o cu o periuță de dinți moale.

Dacă ați constatat o sensibilitate a dinților, ar fi bine să vă programați la stomatolog pentru a vă asigura că nu e vorba de vreo problemă conexă.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Durerea de dinți poate fi simptomul unei largi game de probleme. Pulpa centrală a dintelui sau gingia din jurul lui pot fi infectate. Poate că 1 dinte s-a crăpat sau s-a cariat.

O leziune, un rest alimentar prins între dinți și chiar o problemă a sinusurilor pot fi sursa durerii dvs. Oricare ar fi cauza, dacă aveți o durere de dinți este important să o descoperiți. Apelați la stomatolog ori de câte ori vă încearcă o durere de dinți, chiar dacă durerea dispare așa cum a venit.

respectivă între 5 și 7 minute. În mod uimitor, această metodă poate calma o durere de dinți.

Folosiți ulei de cuișoare. Acest remediu este folosit de multe secole, spune stomatologul Richard Shepard. Picurați puțin ulei de cuișoare direct pe dinte sau apăsați pe dintele dureros un tampon de vată umezit cu acest ulei.

Nu mușcați. Dacă durerea este cauzată de o vătămare a dintelui, când mâncați încercați să evitați zona respectivă, spune dr. Corn. Chiar dacă nu există nici o vătămare, puțină odihnă a dintelui poate calma durerea.

Puneți-l la gheață. Tratați-vă dintele ca și cum ați trata o contuzie, cu gheață adică, recomandă dr. Corn. Puneți niște gheață într-o pungă mică de plastic, împachetați-o într-o pânză subțire și țineți-o pe obraz în partea cu dintele bolnav 15 minute, de 3–4 ori pe zi.

Calmați și vindecați cu echinacea. Când un dinte pulsează de durere, e greu să vă concentrați asupra vreunei activități, observă fitoterapeutul Douglas Schar. Însă ajutorul se află la îndemână: echinacea este unul dintre cele mai eficace remedii pentru durerea de dinți. Ea stimulează sistemul imunitar să elimine infecția aflată la baza durerii de dinți, dar are și un efect de amorțire a ei.

Procurați-vă tinctură de rădăcină de echinacea (1:5) de la un magazin specializat. Luați 1 linguriță și clătiți, insistând în jurul dintelui bolnav. Apoi înghițiți. Repetați procedeul de 4 ori pe zi. Efectul este deseori descris drept miraculos, deși va trece 1 zi până ca el să înceapă să funcționeze.

Țineți gura închisă. Dacă dintele doare la contactul cu aerul rece, pur și simplu nu-l mai lăsați să intre, recomandă stomatologul Roger Levin. Însă

nu strângeți din dinți. Unele dureri de dinți apar când mușcătura nu este perfectă. Așadar, evitați pe cât posibil să strângeți din dinți până când veți ajunge la un consult stomatologic.

Luați analgezice. Nu dați crezare remediului bătrânesc care spune să puneți o aspirină direct pe gingia dureroasă. Aspirina poate avea ca urmare o arsură, atrage atenția dr. Taintor. Pentru calmarea durerii luați paracetamol sau ibuprofen 1 dată la 4 ore.

Notă: Nu dați aspirină copiilor sub 16 ani.

Evitați căldura. Nu puneți căldură pe obrazul dureros, chiar dacă aceasta vă face durerea mai suportabilă, avertizează dr. Corn. „Dacă este o infecție, căldura va atrage infecția către exteriorul maxilarului și o va agrava."

Durere de maxilar și probleme ale articulației temporo-mandibulare

17 idei pentru a ușura disconfortul

Dacă dinții nu vi se întâlnesc corect, probabil că aveți probleme nu numai cu ei, ci și cu gingiile, în articulația temporo-mandibulară (ATM), unde maxilarul inferior se articulează cu craniul, sau la mușchii care mișcă falca. Printre simptomele ATM se numără zgomotele ca un trosnet sau un pocnet când deschideți sau închideți gura, dificultate la deschiderea gurii sau la mestecat, blocarea maxilarelor în poziție deschisă sau închisă, scrâșnet sau durere la încheietura maxilarelor și durere, zgomot sau bâzâit în urechi; durere surdă în jurul urechii, care radiază spre față, gât, zona posterioară a capului și chiar în jos, în umeri.

Articulația temporo-mandibulară are nevoie de sprijin egal dinspre ambele părți, ale ambelor maxilare. Dacă lipsesc dinți, ar putea fi necesar să se înlocuiască cu o proteză parțială sau cu o punte.

Numeroși specialiști consideră că majoritatea cazurilor de ATM au diferite cauze. Traumatisme, stres, dinți prost aliniați, tratament ortodontic și artrită sunt numai câțiva dintre factorii asociați cu problemele ATM. Câteodată

acestea pot fi declanșate de deschiderea prea largă a gurii, în special când este aplicată o presiune laterală. „Am văzut pacienți cu necazuri teribile de ATM după ce au mușcat prea zdravăn dintr-un măr, după o ședință prelungită pe scaunul stomatologului sau după una de sărut supraentuziast", spune medicul de familie Stephen Amiel. Bărbații și femeile sunt afectați în mod egal, dar femeile tind să recurgă la tratament mai des decât bărbații. În cele mai multe cazuri durerea de maxilar e trecătoare și poate fi alinată cu procedee simple.

Aplicați cald sau rece. Cu alte cuvinte, faceți orice pentru a mări fluxul de sânge în zonă. Căldura este mai bună pentru stări recurente sau prelungite, dar temperatura rece este mai eficientă în ușurarea durerii acute și reducerea umflăturii care o însoțește, spune stomatologul Sheldon Gross. Nu le alternați și nu folosiți rece o perioadă prelungită, căci ar putea deteriora țesuturile. Pentru tratamentul rece, împachetați o pungă cu gheață sau cu mazăre congelată într-un prosop. Așezați-o pe zona afectată timp de 5–10 minute sau până când simțiți locul puțin amorțit. Nu depășiți 20 de minute. Repetați la fiecare 2 ore până când durerea s-a ușurat sau maximum 2 zile. Aplicați terapia cu căldură folosind o compresă caldă, aceeași perioadă.

Puteți, de asemenea, încerca să întindeți și să masați blând maxilarul, atâta timp cât mușchii nu se încordează. Dacă activați circulația sângelui în

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Cele mai frecvente probleme ale articulației temporo-mandibulare — dureri sau inflamații faciale și de maxilar, dureri de cap, de dinți, de gât, de umeri sau spate dureros și un zgomot ca de trosnet, scârțâit sau pocnit ori o durere la deschisul sau închisul gurii — nu sunt, de obicei, mai mult decât neajunsuri minore până la moderat, care odată tratate, vor dispărea. Puține persoane suferă urmări semnificative pe termen lung.

Unele simptome totuși sunt mai grave și necesită investigație de specialitate. Dacă nu puteți deschide gura, nu puteți să vă spălați pe dinți și aveți dureri de cap acute, cereți sfatul medicului. Apariția bruscă a durerii de ureche sau în jurul ATM trebuie de asemenea evaluată medical.

În cazul unor probleme de ATM declanșate recent, pot fi recomandate medicamentele antiinflamatoare, dar nu și pentru cazurile cronice. Acestea, folosite și ca antidepresive, sunt întrebuințate tot mai frecvent pentru tratarea durerilor cronice de diferite etiologii, chiar la persoane care nu suferă de depresie.

În cazuri deosebit de refractare, stomatologul sau medicul de familie este în măsură să vă trimită la un specialist în dureri dentare și faciale.

zonă, veţi alina şi unele simptome, spune dr. Gross, gradul de mobilitate creşte şi întăriţi articulaţia.

Luaţi un antiinflamator şi masaţi maxilarul. „Aspirina este un medicament minunat pentru orice problemă de muşchi sau articulaţie", spune ortodontul Harold Perry. El sugerează ca o doză de aspirină să fie urmată câteva minute mai târziu de un automasaj al maxilarului. Alternativa la aspirină este ibuprofenul, alt antiinflamator.

Verificaţi-vă poziţia corpului. Dacă staţi la birou, verificaţi-vă postura în mod regulat pe tot parcursul zilei. Controlaţi-vă să nu staţi aplecat deasupra biroului şi în special ca bărbia să nu se aplece, spune Owen Rogal, stomatolog specializat în dureri faciale. Spatele ar trebui sprijinit de un spătar. Ca regulă directoare generală pentru statul aşezat sau în picioare, pomeţii trebuie să fie deasupra claviculelor, iar urechile nu cu mult în faţa umerilor.

Nu dormiţi cu capul pe pernă. În schimb, ghemuiţi-vă cu o pernă sub genunchi. Alegeţi perne în formă de pană sau de semilună, proiectate special pentru a se plia. Dormind pe spate de-a lungul întregii nopţi, cu capul, gâtul, umerii şi partea de sus a spatelui aliniate şi cu o presiune redusă asupra zonei inferioare a spatelui, poate fi relaxant pentru maxilare, spune dr. Rogal. Dacă de obicei dormiţi pe o parte, aşezaţi o pungă cu boabe de fasole pe cealaltă parte a capului pentru a vă împiedica să vă schimbaţi poziţia.

Limitaţi-vă mişcarea maxilarelor. Dacă vă vine să căscaţi, limitaţi deschiderea gurii ţinând pumnul sub bărbie, spune Andrew Kaplan, stomatolog

ŞAPTE OBICEIURI DE PIERDUT

Nu

- dormiţi pe burtă cu capul răsucit într-o parte;
- staţi pe spate cu capul sprijinit în unghi ascuţit ca să citiţi sau să vă uitaţi la televizor;
- ţineţi telefonul în scobitura dintre umăr şi obraz;
- sprijiniţi bărbia pe o mână sau pe ambele mâini prea mult timp;
- căraţi o geantă grea atârnată de umăr, nici chiar o scurtă perioadă de timp;
- vă uitaţi în sus timp îndelungat, aşa că nu zugrăviţi tavane şi nu vă aşezaţi în primele rânduri la cinematograf;
- scrâşniţi şi nu strângeţi din dinţi.

care conduce o clinică pentru ATM şi dureri faciale. Un căscat cu poftă poate încorda falca.

Nu mestecaţi gumă. Mestecatul continuu poate stresa maxilarele. Controlaţi-vă obiceiurile similare, cum ar fi muşcatul buzelor sau rosul unghiilor, şi folosiţi creionul pentru scris, nu pentru mestecat, sfătuieşte dr. Gross.

Nu mai scrâşniţi din dinţi. Strânsul şi scrâşnitul din dinţi, denumit medical bruxism, este deseori asociat cu durerea ATM şi poate exacerba simptomele existente, spune dr. Kaplan. Dacă constataţi că strângeţi din dinţi pe parcursul zilei, invariabil ca rezultat al stresului, respiraţi adânc de câteva ori, încercaţi câteva exerciţii de relaxare (v. *Stres*) şi detensionaţi ATM efectuând rapid cam 20 de mici mişcări de deschidere şi închidere a gurii. Arătaţi şi sunaţi ca un peştişor de aur cam maniac, spune dr. Amiel, dar în intimitatea maşinii sau a biroului personal, cui îi pasă?

Aveţi în vedere presopunctura. Pentru a găsi punctul durerii de ATM pe partea stângă a feţei, aşezaţi antebraţul stâng pe masă cu palma în jos, spune specialistul în dureri Albert Forgione, şi degetele mâinii drepte pe antebraţul stâng, astfel încât degetul arătător să fie în îndoitura cotului. Mişcaţi degetul mijlociu stâng şi simţiţi ligamentul corespunzător mişcându-se la marginea vârfului degetului arătător drept. Apăsaţi moderat de tare pe acest punct 15 secunde (punctul va deveni sensibil şi chiar dureros când veţi găsi locul potrivit). Repetaţi de 3 ori, cu pauze scurte. Schimbaţi mâinile pentru a calma durerea pe partea dreaptă a feţei.

Evitaţi alimentele tari, crocante. Dacă vă doare rău în gură şi în jurul gurii, limitaţi-vă un timp la alimente moi şi la lichide, sugerează dr. Perry.

Durere de sâni

14 recomandări pentru a diminua disconfortul

Modificările benigne ale sânilor nu numai că pot să vă neliniştească, dar sunt şi neplăcute în sine. Durerea de sâni este ceva obişnuit, 2 din 3 femei vor suferi de durere de sâni sau de sân într-o anumită perioadă a vieţii lor.

Sensibilitatea sânului este normală în timpul sarcinii și înainte de menstruație. Ea apare din cauza ciclurilor normale ale hormonilor reproducători, estrogenul și progesteronul. Acești hormoni declanșează înmulțirea celulelor în glandele producătoare de lapte, proces care are nevoie de hrănirea cu sânge și cu alte fluide aflate în zonele din jur. Țesuturi îmbibate cu fluide pot trage de fibrele nervoase, producând durere și sensibilitate.

O altă cauză a durerii de sâni sunt modificările fibrochistice, adică nodulii și chisturile. Aceste schimbări afectează de obicei zonele neactive ale sânilor: celulele grase, țesuturile fibroase și alte părți neimplicate în producerea sau transportul laptelui. Destul de frecvent durerea de sâni este provocată de un sutien nepotrivit ca dimensiune și model.

Încercați următoarele strategii pentru a vă aduce o alinare și a grăbi vindecarea.

Verificați sutienul. Multe femei de 30–40 de ani sau chiar mai în vârstă poartă același număr de sutien ca în adolescență sau de pe când aveau 20 și ceva de ani. Dacă suferiți de durere de sâni, mergeți la un specialist în confecționarea de sutiene, care vă va alege mărimea și forma potrivită a cupei. Un sutien bine ajustat poate împiedica fibrele nervoase să se întindă prea mult. Unele femei consideră că este indicat să poarte sutienul și în timpul somnului, spune Gregory Radio, obstetrician și ginecolog.

Ajustați-vă dieta. Treceți pe o dietă săracă în grăsimi și bogată în fibre, mâncând mai multe cereale, vegetale și fasole. Un studiu american constată că femeile care au ținut această dietă au metabolizat altfel estrogenul. Cea mai mare parte a estrogenului a fost eliminată prin scaun, lăsând în circulație o cantitate mai mică de hormon, ceea ce înseamnă o stimulare hormonală mai redusă a sânilor, spune specialista în sănătatea femeilor, Christiane Northrup. Ar trebui, de asemenea, să diminuați aportul de grăsimi animale renunțând la unt, smântână și carne grasă. Este posibil să fie nevoie să mențineți această dietă câteva luni înainte de a constata vreo schimbare.

Păstrați-vă zveltețea. Mențineți-vă greutatea corporală între limitele recomandate pentru înălțimea respectivă. În cazul femeilor supraponderale, pierderea în greutate poate contribui la atenuarea durerii de sâni și la retragerea nodulilor, spune Kerry McGinn, soră-șefă specializată în sănătatea sânilor.

La femei grăsimea acționează ca o glandă suplimentară, producând și înmagazinând estrogen. Dacă aveți un exces de grăsime corporală, este posibil ca în organism să fie mai mult estrogen decât este indicat. Iar țesutul sânilor, spune dr. Radio, este extrem de sensibil față de hormoni.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Nu există 2 femei care să aibă sânii la fel: unii vor fi mai plini decât alții, și chiar sânii proprii se pot modifica de la o săptămână la alta în funcție de ciclul lunar și de la an la an în funcție de vârstă, atunci când este vorba de o sarcină sau în perioada de alăptare.

Cel mai important lucru, spune medicul de familie Stephen Amiel, este să vă cunoașteți propriii sâni. Aproape 90 la sută dintre noduli sunt descoperiți nu de medici, de surori sau de mamografii, ci chiar de femei.

În foarte multe țări există programe naționale de depistare a cancerului, în cadrul cărora nu se mai recomandă doar simpla autoexaminare lunară a sânilor. Femeile ar trebui să se familiarizeze cu forma și aspectul propriilor sâni și cu felul în care îi simt (săpunindu-se la baie este prilejul cel mai bun) în orice moment al lunii.

Oricare dintre următoarele modificări ale sânilor ar trebui comunicate fără întârziere medicului:

- un nodul, o zonă umflată sau o zonă îngroșată prezentă într-un sân sau sub braț, care arată altfel decât sânul sau subsuoara celuilalt, mai ales dacă sunt simptome noi;
- apariția unor denivelări sau cute ale pielii;
- orice senzație neplăcută sau durere într-un sân, mai ales dacă sunt noi sau persistente;
- orice scurgere, înroșire sau modificare a formei mamelonului;
- orice venă în relief pe sân, ca manifestare nouă.

Toate femeile trecute de 50 de ani ar trebui să participe la programul național de depistare a cancerului de sân, sfătuiește dr. Stephen Amiel.

Dar amintiți-vă, adaugă el, cei mai mulți noduli la sân, îndeosebi la femeile tinere, se dovedesc a fi benigni. Totuși, nu puteți fi sigură de natura lor decât prezentându-vă la medic, care vă trimite la un specialist în caz că există cel mai mic dubiu. Testele simple (mamografia, ecografia și/sau biopsia) pot fi efectuate toate în aceeași zi.

Luați vitamine. Asigurați-vă că mâncați suficiente alimente bogate în vitamina C, calciu, magneziu și vitaminele din complexul B, spune dr. Northrup. Aceste vitamine și minerale ajută la reglarea producerii de prostaglandină E, care, la rândul ei, ține în frâu nivelul de prolactină, un hormon care activează țesutul sânilor.

Renunțați la margarină și la alte grăsimi hidrogenate. Grăsimile hidrogenate interferează cu capacitatea organismului de a converti acizii grași

esențiali — luați prin alimentație — în acid gama linoleic, spune dr. Northrup. Acest acid este important deoarece contribuie la producerea prostaglandinei E, iar prostaglandina E poate determina prolactina, un activator al țesutului sânilor, să stea pe loc.

Păstrați-vă calmul. Adrenalina, substanță hormonală produsă de glandele suprarenale în momentele de stres, interferează și ea cu conversia acizilor grași esențiali în acid gama linoleic, spune dr. Northrup.

Încercați uleiul de luminiță. Acidul gama linoleic se găsește sub formă de capsule cu ulei de luminiță, utilizate de mulți ani ca remediu în durerile de sâni ciclice. Dar, spune medicul de familie Stephen Amiel, cercetările nu sunt concludente în ce privește efectul lor benefic și nu se mai prescriu.

Cu toate acestea, încă puteți cumpăra capsule cu ulei de luminița nopții. Doza recomandată este de 2 capsule a 500 mg de 4 ori pe zi timp de 3–6 luni. După acest interval puteți opri tratamentul, dar așteptați-vă ca situația să reapară oricând după o perioadă de 2–24 de luni.

Renunțați complet la cofeină. Contribuția cofeinei la durerea de sâni nu este dovedită. Unele studii spun că ea are un rol, alte studii sunt neconcludente. Totuși, Thomas Smith, oncolog și specialist în problemele sânului, recomandă cu tărie renunțarea la cofeină. „Am văzut femei cu dureri și cu alte simptome de modificări benigne ale sânului care s-au simțit considerabil mai bine după o perioadă de abstinență“, spune el. Dar nu e suficient să renunțați la cafea. „Trebuie să renunțați la orice sursă de cofeină“, spune el. Adică să ignorați băuturile tip cola, ciocolata, unele deserturi congelate, ceaiul și analgezicele care conțin cofeină și care se vând fără restricții.

Renunțați la pizza cu pepperoni. Alimentele excesiv de sărate vă fac să vă umflați, spune Yvonne Thornton, specialistă în obstetrică și ginecologie. Este foarte important să diminuați consumul de sare de bucătărie cu 7–10 zile înainte de menstruație, cu alte cuvinte, înaintea modificărilor hormonale lunare.

Aplicați rece sau cald, ori ambele. Kerry McGinn spune că unele femei constată o ameliorare dacă își țin mâinile în apă rece și apoi își cuprind sânii cu palmele. Altele găsesc alinare utilizând o pernă electrică sau o sticlă cu apă caldă, făcând o baie sau un duș cu apă caldă. În sfârșit, altele consideră că alternanța rece/cald acționează cel mai bine.

Reevaluați importanța pilulei contraceptive. Unele femei apreciază că pilula contraceptivă orală combinată diminuează durerea de sâni, altele că o agravează, spune medicul de familie Stephen Amiel. Sensibilitatea sânilor este ceva obişnuit în primele luni de administrare a contraceptivelor ce conțin estrogen, dar aproape întotdeauna problema se rezolvă de la sine. Dacă nu, adresați-vă medicului sau clinicii de planificare familială pentru o altă formulă de anticoncepționale. Oricât ar părea de ciudat, progesteronul prezent în pilula combinată poate preveni bolile benigne ale sânilor.

Încercați masajul pentru a diminua acumularea de fluide. Unele femei consideră că automasajul uşor al sânilor contribuie la eliberarea lichidelor aflate în exces în sâni şi trimiterea lor în căile limfatice, spune Kerry McGinn. O tehnică inventată de maseza Carolyn Gale Anderson presupune săpunirea sânilor, rotirea degetelor pe suprafața lor descriind cercuri de mărime unei monede, apoi apăsarea cu palmele când spre înăuntru, când spre afară.

Este durerea un mesaj emoțional? Primul lucru pe care îl cercetează dr. Northrup este ce se petrece în viața pacientei şi, în mod special, problemele legate de nevoia de a dărui afecțiune sau de a fi alintată. „Adesea văd lacrimi", spune ea.

Sânii constituie un simbol deosebit pentru femei în dorința lor de a creşte copii, adaugă ea. „Ştiți ce senzație de înfiorare însoțeşte curgerea laptelui? Unele femei ajunse la menopauză încă au această trăire la auzul plânsetului de copil. Atât de strâns legați sunt sânii de emoții."

Dureri cervicale

23 de modalități pentru a scăpa de gâtul înțepenit

Când gâtul nu este supus unui efort neadecvat, vertebrele şi muşchii săi fac o treabă bună susținând capul. Dar capul cântăreşte 4 sau 5 kg — o greutate destul de mare apăsând pe o structură relativ mică. O cauză obişnuită a durerilor cervicale este faptul că țineți capul într-o poziție incomodă timp îndelungat, spune fostul fizioterapeut Joanne Griffin.

Din cauza profesiei, unele persoane sunt supuse unui risc mai mare decât altele. Coaforii, de exemplu, lucrează toată ziua într-o poziție aplecată

spre înainte, remarcă neurologul Robert Kunkel. Oricare v-ar fi meseria sau stilul de viață, durerea cervicală poate fi eliminată înlocuind obiceiurile proaste cu unele bune și făcând exerciții de gât regulate. Majoritatea tensiunilor simțite în cap și a durerilor de cap provin de la gât sau umeri, spune medicul de familie Stephen Amiel. Așa că aveți grijă de gât, și capul vă va fi recunoscător și el.

Folosiți gheață. Gheața ajută la reducerea umflăturilor, așa că este o alegere bună dacă v-a înțepenit gâtul, spune Griffin. Dacă suprasolicitarea gâtului a fost ușoară, aplicați o pungă cu gheață înfășurată într-un prosop, pentru a proteja pielea, timp de 15 minute. Repetați la câteva ore 1 dată, în funcție de nevoie.

Folosiți căldură. După ce gheața a redus inflamația, căldura este un calmant minunat. Încercați cu o pernă electrică sau cu un duș fierbinte.

Apăsați punctul dureros. Slăbiți tensiunea musculară apăsând moderat zona timp de 3 minute. Nu presați cu toată puterea, dar folosiți vârfurile degetelor pentru a exercita o presiune fermă, constantă pe punctul afectat. După cele 3 minute, durerea ar trebui să cedeze considerabil.

Luați un analgezic. Antiinflamatoare ca aspirina sau ibuprofenul ajută la reducerea durerii și a inflamației. Analgezicele simple ca paracetamolul nu sunt la fel de eficiente, dar dacă nu puteți lua antiinflamatoare, vor ajuta și ele, desigur. Iar dacă durerea este de nesuportat, spune dr. Amiel, e preferabil să combinați cele 2 sortimente decât să depășiți doza zilnică recomandată a fiecăruia.

Luați acizi grași esențiali. Acizii grași esențiali care se găsesc în anumite uleiuri vegetale stimulează sistemul imunologic al organismului, făcându-l mai puțin vulnerabil la inflamații și de aceea pot ajuta la reducerea durerilor cervicale. Uleiul din semințe de in, de exemplu, conține acid alfa linolenic, o substanță similară acizilor grași omega-3, care se găsesc în pește. Luați 2 lingurițe pe zi, recomandă Mark Gostine, specialist în probleme legate de durere. Țineți uleiul de in la frigider, căci se degradează rapid.

Printre alte opțiuni se numără uleiul de luminiță, de limba mielului, de coacăze negre și de cânepă. „Uleiul de cânepă este cel mai bun ulei esențial cu acizi grași extras din semințe“, spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Cantitatea zilnică suficientă este 1 linguriță.“ Dar nu vă așteptați să aducă alinare instantaneu, adaugă el. Acestor uleiuri le trebuie câteva săptămâni

ca să-și facă efectul și ar trebui privite ca o investiție pe termen lung în reducerea simptomelor.

Dacă vă place gustul de pește. Peștii grași, cum ar fi somonul, păstrăvul, macroul, heringul și sardelele, conțin acizi grași omega-3. Printre alte beneficii pentru sănătate, aceștia conțin substanțe antiinflamatoare naturale, care pot calma durerea artritei și preveni ca starea să se înrăutățească, spune dr. Amiel. Suplimentele zilnice sunt o alternativă adecvată dacă nu puteți mânca pește gras de 2–3 ori pe săptămână. Studii recente consideră că 750 mg pe zi sunt suficiente, atâta timp cât fiecare doză conține cel puțin 3 mg de vitamina E, deși alte surse sugerează că sunt necesare cantități mult mai mari pentru a se vedea efectul.

Îndreptați-vă spre plante medicinale. Durerea cervicală poate proveni de la o leziune (inflamație) veche sau nouă ori de la un spasm muscular (tensiune și încordare). Fitoterapia oferă remedii ambelor situații, spune Schar. Pentru inflamație, încercați să luați scoarță de salcie albă. Asemenea aspirinei, salcia albă reduce inflamația și ușurează mișcările gâtului. Dacă aveți spasme cervicale produse de mușchii tensionați, încercați valeriana sau călinul. Toate se găsesc în magazinele specializate și trebuie luate conform instrucțiunilor de pe etichetă.

Încercați cu glucosamină. Există unele indicii că această substanță zaharoasă naturală poate ajuta la calmarea durerii în articulațiile osteoartritice, deși dovada efectelor benefice în leziunile țesuturilor moi nu este clară. Dr. Gostine recomandă să luați 1500 mg pe zi pentru a alina durerile cervicale, dar aveți răbdare: ar putea dura câteva săptămâni până să simțiți un efect. Condroitina este alt supliment care, ca și glucosamina, se obține din cartilaje. Și ea este benefică în durerile cervicale datorate artritei. Ca să simțiți efectul binefăcător trebuie să luați cel puțin 800 mg pe zi.

Luați vitamine. Vitaminele antioxidante, cum ar fi C și E, luate regulat, pot ajuta la prevenirea deteriorării dureroase a articulațiilor gâtului, ca și a altor articulații ale organismului. Uleiurile vegetale, uleiul din germeni de grâu, nucile, alunele și legumele cu frunze verzi sunt sursele principale de vitamină E. Și cerealele cu adaos de vitamine conțin adesea vitamina E. Fructele și legumele proaspete sunt cea mai bună sursă de vitamină C. Dacă din alimentație vă lipsește oricare dintre aceste vitamine, ele sunt disponibile sub formă de suplimente. Luați zilnic 1000 mg de vitamina C și 250 mg de vitamina E.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți dureri cervicale intense, rebele sau care apar brusc, trebuie să mergeți la medic. Apelați imediat la medic dacă în urma unui accident sau a unei lovituri la cap acuzați o durere cervicală severă. S-ar putea ca mișcarea bruscă spre înainte sau spre înapoi a gâtului să fi produs o leziune la gât sau să fi vătămat o vertebră.

Ar trebui să apelați la medic și dacă, pe lângă durerea cervicală, simțiți slăbiciune, amorțeală sau „ace" în brațe ori picioare. Dacă au fost afectate vertebrele sau discurile dintre ele, s-ar putea să exercite presiune asupra nervilor sau a măduvei spinării.

Dacă gâtul este dureros sau anchilozat și aveți și febră, erupție sau vărsături, ar trebui să contactați de urgență medicul. Ganglionii umflați ai gâtului pot produce adesea durere cervicală și înțepenirea gâtului, dar medicul va constata dacă se exclude suspiciunea de meningită.

Ca regulă generală, o durere cervicală persistentă necesită evaluare medicală profesionistă. Există și posibilitatea — destul de rară — ca o durere cervicală să indice o tumoră la coloana vertebrală.

Stați pe un scaun cu spetează. Coloana vertebrală susține și zona cervicală. Șezând pe un scaun fără o spetează adecvată problemele cervicale se pot agrava sau pot apărea altele noi, spune chiropractorul Mitchell Price.

Susțineți-vă zona lombară. Rulați un prosop și plasați-l în scobitura spatelui când stați jos. Va susține coloana dreaptă și vă va obliga să păstrați o poziție sănătoasă, spune Griffin.

Luați o pauză. Așa cum picioarele au nevoie de odihnă din poziția de ședere prelungită, și gâtul are nevoie de odihnă. Ridicați-vă periodic și faceți câțiva pași.

Țineți bărbia ridicată. Mențineți capul drept, dar trageți bărbia spre interior ca și cum ați face bărbie dublă, spune Griffin. De asemenea, evitați să aplecați capul spre înainte când lucrați la masă sau când citiți, sfătuiește ea. Postura aceasta împiedică tensionarea mușchilor cefei.

Îndreptați-vă. Dacă suferiți de probleme cervicale și dorsale cronice, luați câteva lecții de tehnică Alexander, spune dr. Amiel. Dezvoltată pe parcursul secolului al XIX-lea, această tehnică de relaxare vă ajută să redescoperiți

cum să vă mișcați, să susțineți și cum să îndepliniți sarcinile zilnice, folosind poziția naturală a organismului în raport cu gravitația.

Poziționați-vă monitorul. Dacă priviți toată ziua în monitorul computerului, poziționați-l la nivelul ochilor. Dacă vă forțați să priviți în sus sau în jos oră de oră, s-ar putea să contractați mușchii gâtului, spune dr. Price.

Luați un suport pentru telefon. Dacă țineți telefonul în scobitura dintre cap și umăr ca să puteți vorbi și scrie în același timp, vă obligați gâtul la o poziție incomodă — invitație la anchiloză și durere.

Dormiți pe o saltea tare. Multe probleme cervicale încep și se înrăutățesc din cauza obiceiurilor proaste de dormit, care nu lasă coloana vertebrală în poziția corectă. Este important să aveți o saltea tare, spune dr. Price.

Scăpați de pernă. „Mulți oameni cu dureri cervicale se simt mai bine dacă dorm fără a avea capul ridicat pe o pernă", spune dr. Kunkel.

Sau cumpărați o pernă cervicală. Aceste perne, care se pot procura de la magazinele cu tehnică medicală, oferă gâtului susținerea adecvată, spune dr. Price.

SCĂPAȚI DE DURERILE CERVICALE PRIN EXERCIȚII

Există câteva exerciții care combat înțepenirea și previn eventuale noi probleme. Faceți de câte 5 ori fiecare exercițiu, de 2 ori pe zi. Faceți primele 3 exerciții timp de 2 săptămâni înainte de a le începe pe celelalte.

- Înclinați încet capul spre înainte cât puteți de mult; apoi lăsați-l pe spate cât puteți de mult.
- Înclinați capul spre umăr, ținând umărul nemișcat; reveniți, apoi înclinați capul spre umărul celălalt.
- Răsuciți lent capul dintr-o parte în alta cât puteți de mult.
- Așezați palma pe partea laterală a capului și împingeți capul spre ea; rămâneți așa timp de 5 secunde, apoi relaxați-vă; repetați de 3 ori; faceți același exercițiu pe partea cealaltă.
- Faceți în esență același tip de exercițiu ca mai sus, numai că opuneți o ușoară rezistență frunții în timp ce împingeți capul spre înainte; apoi opuneți o ușoară rezistență cefei în timp ce împingeți capul spre înapoi.
- Țineți greutăți ușoare — circa 1–2 kg — în mâini în timp ce înălțați din umeri; țineți brațele bine întinse.

Nu dormiți pe burtă. Este neindicat nu numai pentru spate, ci și pentru gât, spune dr. Price. Dormiți în schimb în poziția fetusului — pe o parte, cu genunchii adunați spre piept.

Înveliți-vă. Când afară este frig și umed, țineți gâtul la căldură. Vremea rea poate agrava anchiloza și durerea cervicală.

Relaxați-vă. Dacă sunteți tensionat, mușchii gâtului se pot contracta și declanșa durerea. Dacă sunteți sub un mare stres, meditația sau alte tehnici de relaxare vor fi benefice. Există CD-uri și casete care vă învață tehnici de relaxare.

Dureri de gambe

7 sfaturi pentru a alina durerea

O mulțime de probleme pot produce dureri de gambe, cum ar fi cele cu spatele, spasmele musculare, infecțiile sau leziunile nervilor. Și suprasolicitarea sau rănile pot provoca dureri. În cele mai multe cazuri, durerile de gambe provin de la afecțiuni ale arterelor sau ale venelor (v. *Flebită* și *Vene varicoase*).

Dacă umblând simțiți o durere crampoidă în gambă care dispare rapid când vă odihniți, atunci probabil că suferiți de o afecțiune cunoscută drept claudicație intermitentă. Este cauzată de arterele îngustate ale picioarelor, care micșorează aportul de sânge spre mușchi. Boli cum ar fi diabetul, hipertensiunea arterială sau nivelul crescut al colesterolului pot duce la îngustarea arterelor; la fel și fumatul.

Așa cum vasele sangvine înfundate ale inimii pot provoca angină (dureri în piept), claudicația intermitentă este un semn al fluxului sangvin redus în zonele cele mai depărtate de inimă — periferia. Claudicația intermitentă nu ar trebui luată ușor. Dacă ați fost diagnosticat cu această afecțiune, ar trebui să mergeți regulat la medic ca să vă identifice maladia vasculară aflată la bază, căci durerea este numai un simptom; boala poate fi un ucigaș. Din fericire, sunt câteva măsuri ușoare pe care le puteți lua acasă pentru a scăpa de durerea claudicației și a încetini evoluția maladiei.

Renunțați la fumat. „La numărul 1 pe lista fiecărui suferind ar trebui să fie renunțarea la țigări", spune flebologul Jess Young. Între 75 și 90 la sută dintre persoanele cu claudicație intermitentă sunt fumători.

Renunțarea la fumat este atât de importantă, încât specialiștii spun că trebuie să vă lăsați de fumat înainte ca oricare dintre remediile de mai jos să poată da un rezultat. Și dacă nu sunteți convins, atunci gândiți-vă la următoarele neajunsuri: fumatul accentuează afecțiunea, substituind cu monoxid de carbon oxigenul din mușchii și așa lipsiți de oxigen ai picioarelor; și nicotina duce la constricția arterelor, restrângând și mai mult fluxul sangvin și vătămând, eventual, chiar arterele și formând cheaguri de sânge. În cazuri extreme, aceste cheaguri pot duce la gangrenă, iar de aici până la amputarea unui membru nu mai e nici un pas.

Începeți să umblați. Exercițiile sunt lucrul cel mai important pe care-l puteți face după ce ați încetat să fumați, este de părere dr. Young. Tipul de exercițiu pe care-l recomandă cu căldură specialiștii este cel mai simplu dintre toate — umblatul. Deși durerea de gambe poate fi destul de greu de suportat și poate îngreuna mersul, este important să faceți exerciții ușoare, căci ele favorizează formarea de noi vase sangvine.

„Ieșiți din casă în fiecare zi pentru cel puțin 1 oră de plimbare", spune dr. Young. „Trebuie să provocați disconfortul claudicației intermitente pentru ca umblatul să vă facă bine." Umblați până ce simțiți durerea, spune el, dar nu vă opriți la primul semn de durere. „Așteptați până devine moderat severă. Opriți-vă și odihniți-vă 1–2 minute până trece, apoi mergeți din nou." Repetați acest ciclu durere/mers cât puteți de des în timpul orei zilnice de plimbare.

Ameliorarea nu apare peste noapte. Va dura 2–3 luni înainte ca rezultatele să se vadă, așa că nu vă descurajați.

Faceți exerciții indiferent de vreme. Mersul poate fi cel mai bun exercițiu, dar o bicicletă medicinală este cu mult mai utilă, fiindcă ea solicită mai mult gambele, spune specialistul în probleme de circulație Robert Ginsburg. „Într-adevăr, orice exerciții în interior care lucrează suficient cu gambele pentru a provoca durerea claudicației sunt utile." Încercați să urcați scările, să alergați pe loc, să săriți și să dansați, dar numai după ce ați discutat cu medicul despre efortul cerut de aceste exerciții.

Pierdeți din greutate. Obezitatea este o problemă majoră pentru persoanele cu claudicație nu numai din cauza presiunii exercitate asupra circulației, ci și a vătămării la care supune picioarele.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Durerile de gambe sunt simptomul multor afecțiuni, dintre care unele foarte serioase. Dacă durerea este severă, se înrăutățește rapid sau durează mai mult de 1 săptămână, nu mai întârziați și apelați la medic.

Claudicația intermitentă este înrăutățită de mers. Dacă durerile apar numai când sunteți în pat, probabil că e vorba de crampe musculare. De regulă acestea sunt inofensive și răspund la o întindere ușoară a gambelor înainte de a vă băga în pat, la câteva tablete de chinină bisulfată sau la o revizuire a medicației existente. Dar durerile de gambe în poziția culcat când aveți claudicație intermitentă pot fi un semnal de alarmă că îngustarea arterelor a devenit critică și trebuie să anunțați imediat medicul.

Problemele cronice ale gambelor infectate sunt o cauză ce poate duce la amputare în cazul persoanelor care suferă de claudicație intermitentă. Dacă aveți o tăietură, o zgârietură sau o bășică etc. care se înroșește, se umflă, este fierbinte, ustură, doare și s-a infectat, mergeți neîntârziat la medic.

Recurgeți la medic și dacă nu puteți singur să renunțați la fumat.

Evitați compresele calde. Din cauza fluxului sagvin redus din gambe, persoanele cu claudicație intermitentă au adesea picioarele reci. Dar indiferent cât de reci le simțiți, nu le încălziți niciodată cu o compresă sau cu o sticlă cu apă caldă.

Fluxul sangvin fiind limitat, căldura nu se poate răspândi și există pericolul chiar să vă ardă picioarele. În schimb, în pat purtați șosete largi de lână.

Vești bune despre alcool. Cantități modeste de alcool pot contracara claudicația intermitentă. Acest efect protector se constată mai degrabă la vin și bere decât la spirtoase și se pierde dacă beți mai mult decât maximul recomandat: 3 unități standard pe zi pentru bărbați și 2 pentru femei. O unitate standard este 1 litră (250 ml) de bere de tărie normală și un pahar mic (85 ml) de vin sau 1 singură măsură de bar dacă este vorba de băuturi spirtoase.

Verificați-vă tensiunea arterială și colesterolul. Dacă aveți claudicație intermitentă, valorile tensiunii arteriale și ale colesterolului ar trebui verificate, spune dr. Young. „Aceștia sunt factori importanți de risc, care pot amplifica considerabil severitatea bolii subiacente.“

Dureri de genunchi

22 de modalități pentru a îmbunătăți situația

Genunchiul este articulația cea mai puternică a corpului omenesc, care preia o forță echivalentă cu de 4 ori și jumătate greutatea dvs. corporală atunci când pur și simplu coborâți scările. Totuși, deși este atât de puternic, genunchiul este și articulația care produce cele mai mari suferințe.

Rănirile genunchiului în timpul activităților sportive devin tot mai frecvente. Dar nu trebuie să fii atlet ca să ai dureri de genunchi. Accidentele de mașină se soldează de obicei și cu leziuni la genunchi. La fel și căzăturile. Unele dureri de genunchi provin din suprasolicitare sau ca urmare a uzurii articulației, datorată vârstei.

Durerile de genunchi afectează adesea persoanele în etate, de regulă din cauza osteoartritei, o boală degenerativă a căptușelii cartilaginoase a articulației, care face ca oasele să se frece unul de altul declanșând durerea.

Un aspect al problemei este structura genunchiului sau mai bine zis incapacitatea genunchiului de a se modifica ori de câte ori omul îl supune unor solicitări noi. Genunchiul nu este pregătit pentru sarcinile pe care i le cerem să le îndeplinească, spune ortopedul James Fox; el nu a fost proiectat pentru fotbal, accidente de mașină, pentru a repara instalații sau a bate mochetă toată ziua. Dacă genunchiul vă doare fiindcă a fost suprasolicitat sau maltratat, iată câteva căi pentru a îmbunătăți situația.

Pierdeți în greutate. Greutatea corporală are o contribuție majoră în cazul problemelor legate de genunchi, spune dr. Fox. Fiecare kilogram în plus la greutate se înmulțește de vreo 6 ori în ce privește presiunea exercitată pe zona genunchiului. Deci dacă aveți 5 kg în plus, înseamnă un exces de 30 kg pe care genunchiul trebuie să le care. După cum remarcă dr. Fox, nu pui pneuri de scuter la un camion de mare tonaj.

Nu vă bazați pe genunchiere. Genunchierele sunt de vânzare în majoritatea magazinelor cu articole sportive, dar specialiștii spun că e mai bine să le lăsați în galantare. Nu ar trebui folosite decât pentru a vă aminti că aveți un genunchi cu probleme, spune dr. Fox. Iar unele dintre ele fac mai mult rău decât bine, este părerea antrenorului Marjorie Albohm, când împinge o rotulă la loc în articulație.

Luați un analgezic. Ibuprofenul, care reduce inflamația și ușurează durerile, este recomandat de specialiști. Cauzează și probleme stomacale mai puține decât aspirina. Paracetamolul este un analgezic bun, dar nu are efect în reducerea inflamației. Studiile au arătat că ibuprofenul poate ameliora semnificativ mobilitatea articulară la persoanele care au suferit vătămări acute ale ligamentelor genunchilor.

Puteți lua paracetamol și ibuprofen concomitent, fiecare în doze zilnice complete, pentru a le cumula efectul de calmare a durerii, spune medicul de familie Stephen Amiel, întrucât au modalități diferite de acțiune. Dacă aveți probleme digestive, alegeți paracetamolul sau mai bine cereți avizul medicului, căci medicamente antiinflamatoare nesteroidiene ca ibuprofenul pot provoca hemoragii intestinale, mai cu seamă la persoanele mai în vârstă. Medicul poate să vă prescrie medicamente care să protejeze mucoasa stomacală de antiinflamatoare.

Unguentele care conțin substanțe antiinflamatoare nesteroidiene pot ajuta întrucâtva și au efecte secundare mai mici decât tabletele, deși comparativ există unele dovezi contradictorii în privința eficienței lor.

Luați vitamine. Anumite vitamine pot contribui la refacerea cartilajului și a tendoanelor și pot diminua durerile articulare. Unii specialiști recomandă să se ia zilnic vitaminele A, B_6, C, E și niacină.

Folosiți o fricție. Oricât de demodat ar suna, anumite loțiuni mentolate pentru fricții produc căldură, care ușurează durerea și pe moment vă oferă un oarecare confort, spune dr. Fox.

Căutați arnica. Articulațiile genunchilor sunt adesea afectate din cauza accidentelor sau a vătămărilor provocate de efort. Prima reacție a unui genunchi lezat este să se umfle, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Dacă ați făcut un pas greșit sau dacă ați ridicat un obiect prea greu și unul dintre genunchi obiectează, Schar sugerează să încercați cu unguent cu hamamelis sau cu arnica — ambele disponibile în magazinele de specialitate. Aplicați de 3 ori pe zi pentru a grăbi vindecarea și a reduce considerabil durerea.

Interesați-vă de virtuțile unguentului pe bază de ardei iute. Genunchii sunt expuși la leziunile produse de uzură, fiindcă îi folosim de dimineața până seara. Când o durere de genunchi devine parte din viața dvs., întrebați medicul asupra efectelor unui unguent sau a unor plasturi cu capsaicină, o substanță extrasă din ardei iute, sugerează Schar. Capsicina pare să blo-

cheze transmiterea durerii de la genunchi la creier. Durerea nu dispare, dar nu o mai simțiți cu aceeași intensitate.

Reduceți inflamația cu acizi grași esențiali. Durerile cronice de genunchi implică și inflamația. Acizii grași esențiali care se găsesc în untura de pește, în uleiul de luminiță, din semințe de limba mielului, de cânepă și de coacăze negre pot fi folosiți pentru a reduce această inflamație și în consecință, suferința, spune Schar. Alegeți unul dintre ele și luați-l ca supliment zilnic, dar nu vă așteptați să simțiți efectul decât după câteva săptămâni.

Încercați negru sau alb. Creasta cocoșului, recomandată de regulă în tulburările de menopauză, a fost folosită inițial pentru tratarea problemelor articulare cronice. Salcia albă, alt remediu tradițional în durerile articulare, este utilizată din timpuri străvechi pentru a face o articulație ce trosnește să se miște firesc și mai puțin dureros. Cumpărați ambele remedii de la un magazin specializat și folosiți-le conform instrucțiunilor. Schar spune că ar trebui să remarcați o ameliorare în decurs de aproximativ 2 săptămâni.

Înnoiți-vă încălțămintea. Dacă încălțămintea nu mai amortizează șocurile, spune Gary Gordon, ortoped specializat în rănirile provocate în activitățile sportive, acestea trebuie să se plaseze altundeva. Așa că ele vor merge prin picior, în susul tibiei și vor intra în genunchi. Uneori continuă să se deplaseze în sus, spre șolduri și spate.

Dacă alergați 40 km sau mai mult pe săptămână, aveți nevoie de pantofi noi la fiecare 2–3 luni, spune dr. Gordon. Dacă alergați mai puțin, vă trebuie pantofi noi la 4–6 luni. Cei ce practică gimnastica aerobică ca și jucătorii de baschet și tenis, care fac exerciții de 2 ori pe săptămână, se pot descurca cu încălțăminte nouă doar o dată la 4–6 luni. Dar dacă exersați de 4 ori pe săptămână sau mai des, aveți nevoie de pantofi noi din 2 în 2 luni. Cei mai mulți oameni nu prea vor să audă de asemenea cheltuieli, cu excepția, poate, a fabricanților de încălțăminte.

Fortificați-vă cu exerciții. Ceea ce ține genunchiul să nu se dezmembreze sunt mușchii și ligamentele, explică dr. Fox. Decisivă este formarea mușchilor, întrucât mușchii sunt adevăratele structuri de susținere. Dacă ei nu au forță sau rezistență, veți avea probleme cu genunchii.

Mușchii puternici ajută la întărirea articulațiilor, făcându-le mai apte să reziste la presiunea considerabilă pe care fie și numai mersul sau urcatul scărilor o exercită pe genunchi. Scopul acestor exerciții este să fortifice cvadricepșii, mușchii frontali ai picioarelor, și mușchii tendoanelor poplitee,

din spatele femurului. Aceşti doi muşchi trebuie să fie în echilibru, spune dr. Fox. Dacă numai unul dintre ei este dezvoltat, produce tensiune asupra articulaţiilor genunchilor. Următoarele exerciţii nu sunt dificile şi provoacă un disconfort mult mai mic în comparaţie cu genunchii dureroşi.

Notă: Dacă un exerciţiu vă produce durere sau vă amplifică disconfortul, opriţi-vă. Trebuie să ascultaţi semnalul organismului. Nu încercaţi să rivalizaţi cu durerea.

Fortificaţi genunchii prin exerciţii izometrice. Şedeţi pe podea cu genunchiul dureros întins în faţă. Aşezaţi un prosop rulat sub genunchi, apoi încordaţi muşchii piciorului fără să mişcaţi genunchiul; menţineţi această contractare şi continuaţi până reuşiţi să păstraţi muşchii încordaţi cel puţin 30 de secunde, apoi relaxaţi-vă; repetaţi acest exerciţiu de încordare şi relaxare până la de 25 de ori. Puteţi face exerciţii izometrice şi cu alte ocazii: încordaţi şi relaxaţi muşchii coapselor în acelaşi mod aşteptând în staţia de autobuz sau spălând vasele.

Staţi cu picioarele ridicate. Staţi cu spatele sprijinit de perete şi puneţi o pernă în partea curbată a spatelui. (Poziţia sprijinit de perete asigură ca muşchii piciorului să fie cei care fac ridicarea. Acest tip de ridicare alternativă a picioarelor nu va agrava durerile dorsale.) Odată ce vă aflaţi în această poziţie, faceţi contracţiile izometrice descrise mai sus numărând până la 5, apoi ridicaţi piciorul câţiva centimetri şi ţineţi-l aşa numărând tot până la 5, apoi coborâţi piciorul şi relaxaţi-vă cât număraţi din nou până la 5; continuaţi până reuşiţi să ajungeţi la 3 seturi a câte 10 ridicări, folosind de fiecare dată numărătoarea până la 5 pentru a imprima ritmul.

În ajutorul tendoanelor. Staţi cu faţa în jos, cu bărbia rezemată de podea; cu o greutate pentru glezne (sau o şosetă umplută cu monede şi înfăşurată în jurul gleznei) şi genunchiul îndoit, ridicaţi uşor piciorul cam 20–30 cm de la podea, apoi coborâţi-l uşor la loc, oprindu-vă înainte de a atinge din nou podeaua; repetaţi mişcarea îmbunătăţind-o uşor şi constant de la o repetare la alta; realizaţi până la 3 seturi de astfel de mişcări făcute de atâtea ori, cât rezistaţi fără dificultate (determinantă fiind în special greutatea folosită).

Schimbaţi sportul. Atleţii cu probleme cronice ale genunchilor trebuie să îşi modifice nivelul de antrenament sau tipul de activitate sportivă, spune Albohm. Ceea ce nu înseamnă obligatoriu a renunţa. Totuşi, dacă vă place *squash*-ul şi aveţi o problemă cronică a genunchiului pe care acest joc a agravat-o treptat, probabil că va trebui să alegeţi altceva.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mișcările bruște de răsucire (ca la golf sau schi) sau un impact puternic asupra părții laterale a genunchiului (eventual într-un accident de mașină, o căzătură sau o lovitură la fotbal) pot produce o leziune a ligamentului cruciform sau a ligamentelor colaterale, medial sau lateral, ale genunchiului. Când au loc, aceste leziuni pot fi sau nu însoțite de durere, dar se poate să auziți un zgomot sau un pocnet înfundat.

Tendinita și ruptura tendoanelor pot apărea în caz de suprasolicitare sau când încercați să parați o căzătură. O răsucire forțată a unui genunchi îndoit poate duce la ruperea cartilajului (meniscul). În general, genunchiul se umflă și se poate bloca. Aceste leziuni se ameliorează cu timpul, dar genunchiul se poate înțepeni sau vă poate „scăpa" brusc încă mult timp după ce a fost rănit, indicând un cartilaj desprins, care necesită intervenție chirurgicală.

Leziunile genunchiului pot fi urmate de umflare, sensibilitate, durere radiantă și eventual colorare sau pierderea mobilității. Ar trebui tratate cu pungi cu gheață și solicitată îngrijire medicală cât de curând posibil.

Așadar, ce opțiuni aveți? Ați putea încerca să înotați, să mergeți cu bicicleta sau să vâsliți, toate acestea fiind activități bune pentru sănătate, fără a supune genunchii unei presiuni prea mari. Expresia-cheie este efort, „fără încărcare de sarcină". De fapt, ajutând la întărirea mușchilor coapsei, exercițiile „fără încărcare de sarcină", cum ar fi ciclismul și vâslitul, vă pot îmbunătăți genunchii fără să vă sacrifice capacitatea aerobică sau numărul de calorii pe care le ardeți.

Orice veți alege, nu renunțați la un stil de viață sănătos, din cauza durerii de genunchi. Nimeni nu ar trebui să înceteze să fie activ, zice Albohm. Pur și simplu evitați doar ce vă afectează genunchiul.

Treceți la o suprafață de alergat mai lină. „Dacă alergați 1,5 km, laba piciorului lovește pământul de 600 până la 800 de ori", spune dr. Fox. Mare parte din durerea alergătorilor este cauzată de tendinita rezultată din obiceiurile proaste de antrenament, mai cu seamă din alergatul pe suprafețe dure. Problema poate fi atenuată prin schimbarea suprafeței de alergat.

Preferați iarba asfaltului, și asfaltul betonului. Betonul este suprafața cea mai dură dintre toate și pe cât posibil ar trebui evitat.

Nu ptacticați jogging pe trotuar. Încercați să găsiți o pajiște sau un teren acoperit de iarbă pe care să alergați.

Încercați cu gheață. Imediat după o activitate care vă produce dureri la genunchi, spune Albohm, odihniți genunchiul, aplicați gheață și comprese și țineți piciorul ridicat aproximativ 20–30 de minute. „Nu subestimați virtuțile gheții", spune Albohm. Gheața este un antiinflamator redutabil și vă va ajuta cu adevărat.

Făceți-vă un obicei simplu: când vă întoarceți de la exerciții ridicați piciorul, înfășurați un bandaj elastic în jurul lui și aplicați o pungă cu gheață 20–30 de minute. Acesta ar trebui să fie întotdeauna gest pe care să îl încercați pentru a diminua durerea.

Folosiți căldura cu prudență. Dacă nu există nici o umflătură, folosirea unei genunchiere calde înaintea unei activități vă poate ajuta să faceți exercițiile cu durere mai mică. Dar, avertizează Albohm, dacă a apărut o umflătură, nu recurgeți la căldură.

Mai mult decât atât, nu folosiți căldura după o activitate, atrage ea atenția. Presupunând că zona este iritată de efort, aplicând căldură veți amplifica iritarea.

Faceți exerciții în apă. Apa este mediul perfect pentru efectuarea exercițiilor ușoare cu un genunchi dureros. Încercați să faceți exercițiile regulate de genunchi sub apă. Înotul și mersul prin apă vă vor menține în formă fără a vă supune genunchii la efort.

Păstrați viteza mică. Mulți experți recomandă mersul pe bicicletă — fie pe o bicicletă medicinală, fie afară, pe stradă — drept alternativă la alergat, care este cunoscut ca producând încordări și dureri ale genunchilor. Dar și bicicliștii își pot răni genunchii, de obicei deoarece își închipuie că cu cât pedalează mai din greu, cu atât fac exercițiu mai mult. A pedala din greu înseamnă mai mult efort asupra genunchilor. În general, o viteză mică, ceea ce face pedalatul mai ușor, este o viteză mai bună, spune Albohm.

Găsiți punctul care declanșează durerea. Există un punct de declanșare în interiorul coapsei care contribuie la „sindromul genunchiului slab", spune fizioterapeutul sportiv și maseurul Rich Phaigh. Acest punct este responsabil și pentru o cantitate mare de durere generalizată în interiorul genunchiului.

Pentru a scăpa de această durere, mișcați mâna în sus de la rotulă, de-a lungul părții anterioare a coapsei vreo 8 cm, apoi spre interior alți 5–10 cm. Cu vârful degetului mare, apăsați cu putere și țineți așa până ce simțiți că mușchiul și-a slăbit tensiunea — între 30 și 90 de secunde —, apoi dați drumul.

La început și la sfârșit, întindeți-vă. Mulți dintre pacienții consultantului în fitness Lisa Dobloug sunt mai în vârstă. Ea pune accent pe calitatea, nu pe cantitatea exercițiilor și pe mărimea întinderii.

Încălzirea și răcirea care precedă și încheie exercițiile propriu-zise trebuie făcute cum trebuie. Consacrați cel puțin 10 minute unor întinderi foarte ușoare înainte de a începe exercițiile propriu-zise. Ați putea parcurge mișcările exercițiului pe care îl veți executa, oricare ar fi acesta, fără a-l prelungi prea mult. Apoi faceți câteva mișcări de aerobică — alergați pe loc sau plimbați-vă prin jur.

După ce ați încheiat exercițiile, întindeți-vă pentru relaxare și pentru a contrabalansa șocurile pe care acestea le-a produs genunchilor. Dobloug recomandă această întindere pentru a combate rigiditatea. Întindeți-vă pe spate și trageți genunchii la piept, apoi întindeți pe rând picioarele, spune ea, ca și cum ați încerca să apăsați călcâiul de tavan; mențineți întinderea până numărați la 10, în timp ce respirați lent, apoi relaxați-vă; repetați cu celălalt picior.

Dureri de picioare

12 modalități de a le alina

Picioarele au grija noastră în fiecare zi, ducându-ne spre tot felul de activități, indiferent de vreme. Fiecare picior este un adevărat complex ingineresc, alcătuit din 26 de oase, 33 de articulații, 107 ligamente, 19 mușchi și o mulțime de tendoane care se țin unele de altele și contribuie la efectuarea mișcărilor în toate direcțiile. În medie, o persoană face între 8 000 și 10 000 de pași într-o zi. Cu toate acestea, avem tendința de a neglija picioarele și a le lăsa în seama naturii, până când încep să ne creeze probleme.

Surprinzător, dar nu activitatea distruge picioarele. Cel mai des este vorba de o combinație nefericită între o încălțăminte nepotrivită și neglijență. Însă pot fi luate o mulțime de măsuri pentru a alina durerea de picioare. Iată ce vă recomandă specialiștii.

Țineți picioarele mai sus decât corpul. Cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru propriile picioare este ca revenind acasă, să vă așezați, să ridicați picioarele și să mișcați din degete pentru a le îmbunătăți circulația,

spune Gilbert Wright, ortoped și podolog. Ridicați-vă picioarele la un unghi de 45 de grade față de corp și relaxați-vă 20 de minute.

Scăldați-le în săruri. Un revitalizant testat al picioarelor este înmuierea lor într-un lighean cu apă caldă în care ați dizolvat 1–2 linguri de sare amară, spune podologul Mark Sussman. Clătiți-le doar cu apă călduță, apoi bateți-le ușor cu palma și masați-le cu un gel sau cu o cremă hidratantă.

Alternați apa fierbinte cu cea rece. Dr. Sussman recomandă următoarea rețetă termală: stați pe marginea căzii de baie și țineți-vă picioarele câteva minute sub apa care curge din robinet. Alternați 1 minut de apă suportabil de fierbinte cu 1 minut de apă rece, repetând manevra de mai multe ori și încheind cu apa rece. Baia contrastantă vă va revigora întregul organism.

Notă: Dacă aveți diabet sau probleme cu circulația, nu vă expuneți picioarele la temperaturi extreme.

Îndepărtați durerile prin masaj. Este o reală plăcere să faceți un masaj picioarelor cu ulei pentru bebeluși, spune dr. Sussman. Dacă nu găsiți pe cineva dispus să vi-l facă, atunci, fie înainte, fie în timpul băii, faceți-l singur, vă recomandă aromaterapeuta Judith Jackson.

Acționați asupra întregului picior, răsucindu-vă ușor degetele, apoi apăsând cu mișcări circulare asupra tălpilor. O manevră realmente eficientă este să alunecați degetul mare cât de apăsat puteți în curbura labei.

Găsiți alinare cu gheață. Altă posibilitate de a înviora picioarele obosite este să puneți cuburi de gheață într-o bucată de pânză moale și să frecați cu ea labele și gleznele câteva minute.

Gheața diminuează inflamația și acționează ca un anestezic ușor, explică podologul Neal Kramer. Apoi uscați-le bine și ștergeți-le cu un tampon muiat în tinctură de hamamelis (1:5), colonie, alcool sau oțet, pentru a obține un efect răcoritor.

Faceți exerciții fizice. Mulți medici recomandă ca pe parcursul zilei să faceți exerciții fizice pentru picioare și mușchii gambei pentru a contracara durerile și a menține circulația activă. Încercați următoarele idei.

- Dacă picioarele vă sunt încordate și le-ați ținut strâns în timpul zilei, scuturați-le energic, pe rând, așa cum ați proceda cu mâinile ținute înghesuit, apoi relaxați-vă și mișcați degetele în sus și în jos.
- Dacă trebuie să stați în picioare timp îndelungat, plimbați-vă pe loc ori de câte ori puteți. Schimbați-vă mereu postura și încercați să vă odihniți

pe rând câte un picior, rezemându-l de un scaun sau făcând din când în când un pas alături. Dacă este posibil, nu stați pe o suprafață dură, ci pe o mochetă sau un covoraș de cauciuc.

- Pentru a vă dezmorți, scoateți-vă încălțămintea, așezați-vă în fotoliu și întindeți picioarele în față. Rotiți-le din glezne de 10 ori într-un sens și de 10 ori în celălălt sens. Îndoiți degetele în jos și în sus cât de mult puteți. Repetați de 10 ori. Trageți ușor încolo și încoace de fiecare deget.
- Pentru un minimasaj, scoateți-vă încălțămintea și 1–2 minute rostogoliți sub tălpi o minge de tenis sau un făcăleț.

Purtați tălpi groase. Încercați să purtați încălțăminte cu talpă groasă, care absoarbe șocurile, pentru a vă proteja picioarele de suprafețele accidentate și de pavajele tari. Nu folosiți încălțăminte cu talpa prea subțire sau uzată, deoarece nu își mai îndeplinește misiunea. „Dușmanii clasici ai femeilor sunt tălpile subțiri, vârfurile ascuțite și tocurile înalte“, spune dr. Wright. Dacă la locul de muncă trebuie să fiți pe tocuri înalte, atunci ușurați încordarea picioarelor purtând, în drum spre serviciu ori după, pantofi cu talpa plată sau încălțăminte sport.

Modificați înălțimea tocurilor. Purtatul încălțămintei cu tocuri înalte obligă încordarea mușchilor gambei, ceea ce duce la oboseala picioarelor, spune ortopedul John Waller. Așa că modificați înălțimea tocurilor, trecerea la toc jos în timpul zilei fiind o opțiune sănătoasă.

Purtați branțuri. Tocurile înalte prezintă și dezavantajul suplimentar de a obliga piciorul să alunece în față în timpul mersului, imprimând o apăsare dureroasă asupra părții anterioare a tălpii, explică dr. Waller. Pentru a pre-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Podologul Mark Sussman spune că obligatoriu trebuie să vă prezentați la medic dacă:

- aveți permanent dureri de picioare și ele se înrăutățesc în timpul zilei;
- picioarele ajung în situația că nu mai suportă pantofii;
- primul lucru pe care îl constatați dimineața este că aveți dificultăți la mers.

Durerea arzătoare de picioare poate fi un semnal al circulației defectuoase, al afecțiunii numită „picior de atlet“, al apăsării pe un nerv, al diabetului, anemiei, bolilor tiroidiene, alcoolismului și al altor probleme. Astfel de situații necesită întotdeauna o vizită la medic.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Îmbăiatul picioarelor în ceai poate avea un efect foarte calmant. Aromaterapeuta Judith Jackson sugerează să preparați un ceai concentrat de mentă sau de mușețel. Puneți 4 pliculețe de ceai în 500 ml de apă clocotită. Adăugați ceaiul la apa caldă dintr-un lighean mare. Cufundați-vă picioarele 5 minute, mișcându-le în toate direcțiile și așteptați ca aroma ceaiului cald să vă relaxeze. Apoi aruncați apa și turnați apă rece peste picioare. Urmează clătirea cu apă caldă de la robinet și din nou cu apă rece din belșug.

Dacă sunteți diabetic nu încercați această terapie.

veni acest neajuns, purtați jumătăți de branțuri pentru a menține piciorul pe loc. Și aveți grijă să aveți branțurile la dvs. când cumpărați pantofi noi, ca să vă asigurați că se potrivesc.

Încălțămintea trebuie cumpărată după-amiaza. Deoarece picioarele se umflă peste zi, ar trebui să cumpărați încălțăminte care să lase suficient spațiu pentru o ușoară umflare a picioarelor. Nu lăsați să vi se ia măsura picioarelor stând jos, și încercați întotdeauna ambii pantofi. Dacă un picior este mai mare decât celălalt, cumpărați perechea în care se simte bine piciorul mai mare.

Dați pantofii la întins. Când puneți branțuri în niște pantofi purtați, asigurați-vă că degetele nu stau înghesuite, spune dr. Sussman. Dacă totuși sunt presate în vârf sau lateral, pantofii se pot întinde puțin, ca să aibă loc și branțurile. Umpleți un ciorap cu nisip, înghesuiți-l în vârful pantofului, înfășurați pantoful într-un prosop umed și lăsați să se usuce cel puțin 24 de ore. Dacă este necesar, repetați procedeul.

Dureri de spate

20 de idei pentru a ușura suferința

Pretutindeni în lume un număr neașteptat de mare de zile de lucru se pierd ca urmare a durerilor de spate. Se apreciază că 4 persoane din 5 suferă la un moment dat de dureri de spate. Durerea de spate se întâlnește cel mai des la

persoanele de vârstă mijlocie, deşi pot fi afectate şi persoanele mai tinere de ambele sexe.

Există 2 forme de durere de spate: acută şi cronică.

DUREREA ACUTĂ DE SPATE

Durerea acută se instalează subit şi intens. Apare de obicei după efectuarea unei activităţi care nu ar fi trebuit făcută sau din efectuarea ei într-un mod greşit. Durerea provine de la întinderi, răsuciri sau smulgeri ale muşchilor spatelui. Ea poate fi extrem de puternică timp de câteva zile, dar medicii spun că puteţi scăpa de durere fără a suferi efecte de durată, urmând următoarele sugestii de autoajutorare.

Rămâneţi activ. Daţi uitării vechea recomandare de a vă dedica odihnei totale la pat. Există studii clinice care atestă că persoanele care au făcut exerciţii fizice s-au întors la lucru mai repede decât cele inactive.

Dacă trebuie să staţi la pat, reduceţi cât mai mult perioada. „Cei mai mulţi dintre oameni cred că 1 săptămână de odihnă la pat le va lua durerea", spune specialistul în probleme ale spatelui David Lehrman. „Dar nu e aşa. Pentru fiecare săptămână de odihnă la pat este nevoie de 2 săptămâni pentru reabilitare."

Un studiu clinic întreprins pe bolnavi spitalizaţi din cauza durerilor acute de spate arată că cei care au stat în repaus la pat numai 2 zile s-au întors la activitatea lor mai devreme şi s-au refăcut mult mai repede decât cei care au petrecut la pat 1 săptămână întreagă.

Puneţi-vă durerea la gheaţă. Cea mai bună modalitate de a calma o durere acută este folosirea gheţei, spune specialistul în controlul durerii, Ronald Melzack. Gheaţa favorizează diminuarea umflăturii şi a răsucirii muşchilor spatelui. Pentru cele mai bune rezultate, spune el, faceţi pe locul dureros un masaj cu un pachet de gheaţă — sau o pungă cu legume congelate — cam 7–8 minute, o dată la câteva ore pe parcursul a 24–48 de ore.

După gheaţă, treceţi pe căldură. După 24–48 de ore în care aţi recurs la gheaţă, medicii recomandă să se treacă pe căldură, spune chiropractorul şi fizioterapeutul Milton Fried. Luaţi un prosop moale şi muiaţi-l în apă foarte caldă. Stoarceţi-l şi neteziţi-l bine, ca să nu rămână nici o cută. Întindeţi-vă pe burtă, cu perne aşezate sub şolduri şi glezne şi înfăşuraţi prosopul transversal peste partea dureroasă a spatelui. Puneţi o folie izolatoare

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Simpla durere mecanică de spate necesită rareori intervenția medicului, iar examinarea cu raze X este categoric descurajată. Totuși, există o serie de simptome, indicii de avertizare sau factori tip „semnal roșu", spune Stephen Amiel, medic de familie. Dacă aveți o durere de spate și dacă recunoașteți cel puțin una dintre următoarele manifestări, atunci categoric trebuie să vă adresați cât mai curând medicului:

- durerea este constantă și se înrăutățește sau nu se atenuează după 4–6 săptămâni;
- aveți o dificultate accentuată la aplecatul în față;
- ați avut prima durere de spate în urmă cu 20 de ani sau după vârsta de 55 de ani;
- durerea este consecința unei traumatism suferit într-un accident rutier;
- durerea se manifestă în partea de sus a coloanei vertebrale;
- ați suferit sau suferiți de cancer;
- urmați un tratament cu steroizi;
- aveți anorexie sau simptome de osteoporoză;
- faceți abuz de droguri sau aveți HIV/SIDA;
- aveți o stare generală proastă sau recent ați pierdut mult în greutate;
- aveți probleme cu sistemul nervos (de exemplu: amorțeli, pierderea puterii, dificultăți la evacuarea scaunelor sau urinei etc.);
- coloana vertebrală a suferit o deformare evidentă.

deasupra prosopului și apoi o pernă electrică — fixată pe încălzire medie — pe deasupra plasticului. Dacă este posibil, mai adăugați ceva pentru a crea o apăsare, de exemplu o carte de telefon. „Această căldură umedă va ajuta la diminuarea spasmelor musculare", explică el.

Folosiți și cald și rece. Dacă nu puteți să vă dați seama cu care dintre soluții vă simțiți mai bine, folosiți-le pe ambele, spune ortopedul Edward Abraham. Chiar se poate ca astfel să obțineți ameliorarea: „Un regim intermitent de căldură și gheață într-adevăr vă va face să vă simțiți mai bine", spune el. „Țineți 30 de minute gheață, apoi 30 de minute căldură și reluați ciclul."

Pentru a calma un spasm, întindeți-vă. Întinderea unui spate dureros va grăbi procesul de vindecare, spune dr. Lehrman, deoarece ajută efectiv mușchii să se liniștească mai repede decât așteptând ca timpul să le rezolve pe

toate. El recomandă următorul fel de întindere pentru a diminua durerea de șale: stând în pat, aduceți ușor genunchii spre piept; apoi apăsați puțin pe genunchi; întindeți picioarele, relaxați-vă; repetați.

Coborâți din pat prin rostogolire. În fiecare dimineață când părăsiți patul, medicii vă sfătuiesc să vă rostogoliți atent și încet. „Puteți reduce la minimum durerea coborând din pat prin alunecare spre marginea patului", spune dr. Lehrman. „Odată ajuns aici, țineți-vă spatele țeapăn și coborâți mai întâi picioarele. Această mișcare va avea un efect de trambulină, ridicând din pat, drept în sus, partea superioară a corpului."

DUREREA CRONICĂ DE SPATE

Unele persoane suferă de durere cronică de spate, ea făcând parte din viața lor cotidiană. Din diferite motive, durerea ține o perioadă care pare o eternitate. Alte persoane au de-a face cu o durere recurentă: cea mai mică mișcare o poate stârni. Următoarele sugestii sunt deosebit de folositoare acelora care au dureri cronice, deși de ele pot să beneficieze și cei cu dureri acute.

Susțineți-vă salteaua. Obiectivul este de a vă asigura că patul nu se curbează în partea de mijloc atunci când dormiți, spune dr. Fried. O tăblie rezistentă și suficient de mare — ca tăblia unei mese vechi sau o foaie de placaj de 18 mm grosime — plasată sub saltea va împiedica încovoierea saltelei.

Veți prelungi viața saltelei întorcând-o cu regularitate de pe o parte pe alta (atenție la spinare!) și schimbați-o definitiv după maximum 10 ani de folosință.

Înecați-vă durerea într-un pat cu apă. Un pat cu apă, reglabil, care nu face prea multe valuri, este excelent pentru cele mai multe tipuri de probleme ale spatelui, spune dr. Fried. Dr. Abraham e de aceeași părere: „În paturile cu apă modificarea presiunii din diferite segmente ale corpului este adusă la același nivel. Datorită acestui fapt puteți rămâne în aceeași poziție toată noaptea."

Deveniți un somnoros în formă de „S leneș". Un spate suferind nu-ți permite să dormi cu fața în jos. „Cea mai bună poziție pentru cineva care se odihnește în pat este cea denumită poziția unui «S leneș»", spune dr. Abraham. „Puneți-vă o pernă sub cap și sub partea superioară a gâtului, mențineți-vă spatele relativ drept în pat, apoi așezați o pernă și sub genunchi."

FACEŢI EXERCIŢII FIZICE PENTRU A SCĂPA DE DURERE

Exercițiile fizice sunt ultima soluție pentru dureri de spate, dar specialiștii spun că reprezintă terapia optimă pentru situațiile cronice.

Exercițiile fizice pot fi benefice în mod special pentru persoanele care suferă zilnic de dureri de spate, îndeosebi când durerea variază pe parcursul zilei, spune specialistul în probleme ale spatelui, Roger Minkow. Dacă pentru durerea de spate vă aflați sub îngrijirea unui medic, cereți-i opinia înainte de a începe un program de exerciții fizice.

Aveți aici câteva exerciții recomandate de medici.

Semiîmpingerea. Întindeți-vă pe podea cu fața în jos; țineți pelvisul bine lipit de podea, ridicați brațele în față, arcuind spatele și înălțând umerii. Faceți acest exercițiu dimineața și seara pentru a vă întări mușchii părții de jos a spatelui (șalele).

Ridicarea în capul oaselor. În timp ce vă aflați pe podea, întoarceți-vă pe spate; rămâneți întins cu ambele picioare pe podea și cu genunchii îndoiți; încrucișați brațele și așezați palmele pe umeri; ridicați capul și umerii de la podea cât de sus puteți, menținând zona inferioară a spatelui pe podea; țineți capul și umerii ridicați 1 secundă; reveniți și repetați.

Înotul pe uscat. Intindeți-vă pe burtă și ridicați brațul stâng și piciorul drept; țineți-le așa 1 secundă, apoi schimbați, ridicând brațul drept și piciorul stâng, ca și cum ați înota. Acest exercițiu întinde și întărește mușchii zonei inferioare a spatelui, spune dr. Minkow.

Înotul în piscină. Înotul într-o piscină cu apă caldă este considerat de majoritatea medicilor drept cel mai bun exercițiu pentru spate și este recomandat chiar și în cazul durerilor acute de șale. Stilul bras poate să vă pună totuși probleme, dacă încercați să vă mențineți tot timpul capul afară din apă, arcuindu-vă spatele.

Exercițiile de pedalare. „Încălecați o bicicletă staționară dotată cu oglindă, astfel încât să vă puteți vedea", spune dr. Minkow. „Asigurați-vă că stați cu spatele drept, și să nu vă cocârjați. Dacă trebuie, ridicați ghidonul încât să nu trebuiască să vă aplecați în față."

Cunoașteți-vă limitele. Dacă exercițiile pe care le faceți vă provoacă durere sau vă agravează starea, spune dr. Minkow, opriți-vă. „Nu veți reuși să obțineți ameliorări scrâșnind din dinți și continuând. Dacă a doua zi sau la 2 zile după exerciții vă simțiți bine, atunci nu există nici un risc să le reluați."

Când întindeți picioarele, mușchii poplitei exercită o tracțiune și o presiune asupra șalelor, explică el. Ținând genunchii îndoiți, curbura lor face ca acești mușchi să se destindă, eliminând presiunea din spinare.

Dormiți ca un bebeluș. Pentru o bună odihnă peste noapte, dormiți în poziția fătului. „O idee bună este să țineți o pernă între genunchi când dormiți pe o parte", spune dr. Fried. „Perna nu permite piciorului liber să alunece în față și să imprime o mișcare de rotație șoldurilor, ceea ce ar adăuga o presiune asupra spatelui."

Luați zilnic aspirină sau ibuprofen. Medicii spun că acestea pot fi folosite pentru ținerea în frâu a durerii de spate. Durerea de spate este însoțită adesea de inflamație în jurul locului dureros, spune dr. Fried, iar elementarele medicamente antiinflamatoare care se vând fără rețetă, aspirina și ibuprofenul, pot ajuta la îndepărtarea ei. Ele pot ajuta chiar și atunci când inflamația este mai accentuată. Paracetamolul nu este la fel de eficient, deoarece el nu face parte din categoria antiinflamatoare.

Notă: Medicamentele antiinflamatoare pot irita mucoasa stomacală și pot cauza sângerări interne, spune medicul de familie Stephen Amiel. Dacă suferiți frecvent de indigestie, aveți arsuri gastroesofagiene (pirozis) ori ulcere stomacale sau ați trecut de 75 de ani, nu recurgeți la astfel de medicamente fără avizul medicului.

Luați antiinflamatoare din natură. Dacă sunteți în căutarea unui antiinflamator natural, alegeți scoarța de salcie, care poate fi cumpărată din magazinele specializate sub formă de tinctură sau tablete. „Salcia este un salicilat natural, ingredientul activ care îi conferă aspirinei puterea antiinflamatoare", spune dr. Fried. „Luată după masă ar trebui să nu facă rău stomacului și să acționeze eficient în durerea de spate ușoară până la moderată." Dar, ca și în cazul medicamentelor antiinflamatoare, evitați-o dacă suferiți de ulcer stomacal sau de pirozis.

Aplicați metoda vizualizării. Miezul nopții poate fi cel mai rău moment pentru durere: vă trezește și vă alungă somnul. Anestezistul Dennis Turk recomandă folosirea în astfel de momente a unei tehnici cunoscute sub denumirea de vizualizare: „Închideți ochii și închipuiți-vă o lămâie pe o farfurie de porțelan. Alături este un cuțit. Vă vedeți ridicând cuțitul și tăind lămâia. Ascultați sunetul ce însoțește tăierea lămâii. Mirosiți-o. Apropiați lămâia de față și închipuiți-vă gustul ei." Ideea de bază este de a aduce în imaginație cât mai multe detalii. Cu cât este mai complicată imaginea, cu atât veți fi mai prins de ea și cu atât mai repede gândurile vă vor fi deturnate de la durere.

Învățați cum să vă îngrijiți spatele. Se spune adesea: „Ești tot atât de bătrân ca și spinarea ta." Cu toate acestea, atât de mulți dintre noi își maltra-

CONFORTUL SCAUNULUI DE AUTOMOBIL

Vă doare spatele de câte ori mergeți cu automobilul? Scaunul s-ar putea să fie problema. Cu toate că există multe cauze ale durerii de spate, cele mai multe persoane suferă de ceea ce se numește „durere mecanică de spate", adică o durere legată de pozițiile așezat, în picioare, ridicat sau aplecat, spune dr. Roger Minkow, care proiectează scaune pentru fabricile de avioane și de automobile.

„Testul șederii" într-un automobil nou. Data viitoare când vă schimbați automobilul, testați confortul scaunului, precum și manevrabilitatea lui, sugerează specialistul în probleme ale spatelui Roger Minkow. Reglați scaunul astfel încât picioarele să fie ușor îndoite când apăsați pedalele. Spătarul scaunului ar trebui să fie presat de șale în zona taliei. Ideal ar fi să închiriați câteva zile un automobil din seria respectivă și să faceți cu el un drum mai lung pentru a vedea cât de confortabil este scaunul.

Umflați o pernă. Dacă nu achiziționați un nou automobil la magazin, rețineți că o pernă gonflabilă este un articol ieftin pentru o durere mecanică de spate, spune dr. Minkow. Pernele acestea există în magazinele cu piese auto și în supermarketuri.

Nu umflați exagerat perna; ea trebuie să rămână flască și doar să umple spațiul creat de curbura șalelor, punând coloana vertebrală într-o poziție neutră și prevenind cocârjarea.

tează în mod oribil spinările, spune dr. Amiel. Durerea cronică de spinare este adesea rezultatul unei posturi defectuoase, a unor manevre greșite la ridicarea greutăților și a unei poziții șezând necorespunzătoare, care, toate, duc la tensiuni în mușchii spatelui.

Învățați cum să ridicați obiecte grele folosindu-vă în mod adecvat de picioare, brațe și spinare, spune dr. Amiel. Verificați dacă masa computerului și scaunul sunt reglate la dimensiunile proprii și luați o pauză de 10 minute la fiecare oră când lucrați la computer.

Spuneți-i patronului dacă aveți nevoie de instrucțiuni privind ridicarea obiectelor sau de echipament special. Și mai ales nu stați gârbovit ore întregi într-un fotoliu, urmărind emisiunile de la televizor.

Încercați tehnica Alexander. Dr. Amiel recomandă să vă însușiți tehnica Alexander pentru a învăța cum să evitați și să vă eliberați de tensiunile inutile și cum să vă folosiți corpul — îndeosebi spinarea — pentru a efectua corect activitățile cotidiene.

Desfaceți nodurile musculare cu *tai chi*. *Tai chi* este o disciplină chineză străveche, care implică mișcări lente și continue. „Este o metodă minunată de relaxare, care ajută mușchii spatelui", spune dr. Abraham, practicant el însuși de *tai chi*. „Există o mulțime de exerciții de respirație și mișcări de întindere care cultivă armonia interioară a trupului." Pentru a învăța *tai chi* este nevoie de timp și de autodisciplină, dar dr. Abraham vă asigură că merită.

Dureri în gât

15 modalități de a ușura suferința

Arsura unor amigdale iritate vă poate tulbura somnul, vă poate diminua randamentul la lucru și vă poate face să vă simțiți mizerabil pe ansamblu. Durerea în gât poate fi unul dintre primele simptome ale unei răceli, gripe sau ale altui tip de infecție virală ori bacteriană. Din gât, durerea se poate îndrepta și spre ureche, iar micile vase sangvine inflamate se pot rupe uneori când tușiți, făcând ca în flegmă să apară alarmante firișoare de sânge.

Uneori o durere în gât poate fi numai o iritație minoră provocată de umiditatea scăzută din încăperile cu încălzire centrală pe timp de iarnă sau de excesul de ovații la un meci de fotbal. Oricare ar fi cauza, iată mai jos câteva modalități de a o face mai suportabilă.

Sugeți dropsuri. Dacă durerea în gât este provocată de o infecție virală, antibioticele nu ajută. Cele mai multe dropsuri sunt calmante, iar farmaciștii recomandă dropsuri medicinale care conțin un anestezic local, precum benzocaina. Acestea amorțesc terminațiile nervoase, iar înghițirea nu mai este atât de dureroasă. Urmați indicațiile de pe etichetă.

Folosiți sprayurile care iau durerea. Sprayurile pentru gât care conțin fenol sunt și ele destinate unei calmări locale. Însă, așa cum arată farmacologul Thomas Gossel, durata efectului asupra țesutului iritat este relativ scurtă. Dropsurile au un efect mai lung.

Încercați cu zinc. Dropsurile care conțin zinc pot ameliora o durere în gât asociată cu o răceală, relevă cercetătorul în științe medicale Donald Davis. Studiile sale au arătat că zincul reduce atât severitatea, cât și durata afecțiu-

nii, deşi alte cercetări nu au reuşit să confirme acest rezultat. Folosiţi, conform indicaţiilor de pe etichetă, dropsuri care conţin zinc, până la dispariţia simptomelor.

Notă: Nu luaţi mai multe dropsuri decât doza recomandată. O doză mai mare de 40 mg de zinc pe zi poate afecta capacitatea organismului de a absorbi cuprul.

Faceţi gargară pentru curăţare şi calmare. Dacă aveţi dureri la înghiţire, zona dureroasă este posibil să se afle suficient de sus în gât încât gargara să aibă efect, arată orelistul Hueston King. Prin urmare, faceţi des gargară cu una dintre soluţiile de mai jos.

Apă sărată. Dizolvaţi 1 linguriţă de sare de masă în 500 ml apă călduţă, recomandă dr. Gossel. Această proporţie este suficientă pentru a reproduce conţinutul salin natural al organismului, astfel încât veţi descoperi că este extrem de calmantă. Folosiţi-o aproximativ 1 dată la 1 oră.

Ceai de echinacea. Conform fitoterapeutului Douglas Schar, chiar şi cazurile severe de amigdalită pot fi vindecate cu ceai de rădăcină de echinacea. Procuraţi-o sub formă de tinctură de la un magazin specializat şi puneţi 1 linguriţă (5 ml) de tinctură în 1 ceaşcă cu apă călduţă. Faceţi de 3 ori pe zi gargară cu acest ceai, după care înghiţiţi.

Ceai de hidrastis. Deşi gustul de hidrastis este neplăcut, această plantă face minuni împotriva unei dureri în gât, spune Douglas Schar. Ea are proprietăţi antimicrobiene şi antiinflamatorii, astfel că atacă infecţia care dă naştere durerii, reducând inflamaţia ţesuturilor. Tinctura poate fi obţinută de la un magazin specializat. Puneţi 1 linguriţă (5 ml) la 1 ceaşcă de apă fierbinte şi faceţi gargară o dată la 2 ore. În acest caz, avertizează Douglas Schar, după gargară tinctura diluată nu trebuie înghiţită.

Whisky. Adăugaţi 1 lingură de whisky la 1 pahar de apă călduţă şi faceţi gargară, recomandă dr. Gossel. „Este cantitatea potrivită de alcool pentru a amorţi o durere în gât."

Umidificaţi atmosfera camerei. Dacă aveţi dureri în gât dimineaţa când vă treziţi, este posibil să fi dormit cu gura deschisă. Orelistul Jason Surow recomandă un umidificator de cameră pentru a întreţine umiditatea aerului. Ca alternativă mai ieftină, puneţi un fierbător electric în funcţiune (cu capacul ridicat, pentru a bloca funcţia „oprire automată"), însă fiţi atent ca apa

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

O amigdalită streptococică (forma cea mai comună de amigdalită bacteriană) poate provoca o senzație deosebit de neplăcută, deși este imposibil de spus, doar după cât de acute sunt simptomele, dacă o durere în gât este sau nu bacteriană. Complicațiile unei amigdalite streptococice, între care se numără febra reumatică și boala de rinichi, sunt foarte rare în țările dezvoltate și chiar netratată o amigdalită streptococică se va ameliora singură. „De regulă le spun pacienților mei că o amigdalită streptococică se va vindeca în 7 zile cu antibiotice, iar fără, într-o săptămână", se amuză medicul de familie Stephen Amiel. Un exudat faringian poate diagnostica în doar câteva zile dacă este vorba de o cauză bacteriană, însă majoritatea medicilor iau decizia de a recomanda sau nu antibiotice în funcție de cât de grav afectată este starea generală de sănătate. Antibioticele sunt recomandate și atunci când aveți amigdalită pe o singură parte (este posibil să se formeze un abces foarte neplăcut, care să necesite extirparea în spital), v-a apărut o erupție fină, roșie, cauzată de un streptococ, ori prezentați un risc crescut de a contracta infecții acute, în cazul în care suferiți, de pildă, de diabet, de imunodeficiență, de o maladie a unei valve a inimii sau dacă în trecut ați avut pusee de febră reumatică.

Printre alte cauze importante ale durerilor în gât se numără mononucleoza, cunoscută sub denumirea comună de febră glandulară (o infecție virală) și epiglotita copilăriei, o infecție bacteriană acută și uneori periculoasă, localizată în vecinătatea corzilor vocale, și care provoacă o inflamație bruscă ce poate bloca pasajul aerian.

Durerile în gât pot avea cauze numeroase, însă doar unele simptome justifică o vizită la medic. Printre acestea se numără:

- dureri în gât severe, prelungite sau recurente. Specialiștii oreliști ezită astăzi din ce în ce mai mult înainte de a înlătura amigdalele, însă dacă suferiți de atacuri frecvente de amigdalită bacteriană în fiecare an câțiva ani consecutivi, ceea ce vă face să lipsiți de la lucru sau de la școală, medicii vor opta pentru extirparea acestora;
- respirație dificilă, durere la înghițirea salivei sau la deschiderea gurii;
- erupție sau febră peste 38,3°C mai mult de 3 zile;
- răgușeală care durează 3 săptămâni sau mai mult;
- prezența semnificativă (mai mult decât o simplă șuviță rătăcită) sau persistentă (câteva zile, chiar dacă este slabă) a sângelui în salivă sau în flegmă.

să nu se evapore complet și țineți-l departe de locurile unde pot avea acces copiii mici sau bătrâni neputincioși.

Inhalați abur. Dați drumul la apă foarte fierbinte în chiuveta de la baie, pentru a se forma abur. Stați aplecat deasupra chiuvetei, cu capul acoperit de un prosop așezat în chip de cort, sub care să se acumuleze aburii și inhalați profund pe gură și pe nas între 5 și 10 minute, lăsând să mai curgă apă caldă dacă este necesar. Repetați această operație de câteva ori pe zi. O alternativă mai sigură și mai convenabilă este disponibilă în farmacii: un dispozitiv de forma unei căni pentru hrănitul bebelușilor, având atașată o mască care se fixează peste nas și gură. Umpleți acest dispozitiv pe jumătate cu apă clocotită și inhalați.

Curățați-vă nasul. Dacă sunteți nevoit să respirați pe gură deoarece aveți nasul înfundat, curățați-l cu un spray sau cu picături medicinale decongestionante nazale, vă sfătuiește dr. Surow, disponibile fără prescripție medicală. Însă acestea nu trebuie folosite o perioadă mai lungă de 7 zile. Excesul poate avea un efect de ricoșeu, obstrucționând căile nazale și mai puternic decât înainte.

Reproduceți o briză marină. Dacă nu puteți merge la malul mării, obțineți același tip de atmosferă salină cu ajutorul unor sprayuri sau cu picături nazale cu conținut de sare, ambele disponibile în farmacii. Vă puteți face și în casă un echivalent al acestora, dizolvând 1 linguriță de sare în 300 ml apă, cu care veți umple un atomizor sau un tub de spray de grădină din plastic, cu pulverizator. La inhalarea particulelor de apă sărată, observă dr. Surow, acestea moaie mucoasa nazală și se scurg de cealaltă parte, spre gât, crescând și acolo umiditatea.

Luați un analgezic. Majoritatea oamenilor nu se gândesc că o durere în gât este o durere ca oricare alta, spune dr. Gossel. Paracetamolul sau ibuprofenul vă vor atenua durerea. Aspirina este și ea o alternativă eficace, însă are mai multe efecte secundare și nu trebuie administrată nici unei persoane sub 16 ani. Pentru un efect de calmare mai rapid, folosiți paracetamol solubil și faceți gargară cu soluția respectivă înainte de a o înghiți, recomandă medicul de familie Stephen Amiel.

Creșteți cantitatea de lichide consumate. Beți cât mai multe lichide, recomandă dr. Surow. Nu are mare importanță ce fel de lichide beți, totuși câteva trebuie evitate. Băuturile vâscoase, lăptoase rămân în gât ca o peliculă și pot produce mucozități, făcându-vă să tușiți și iritând și mai mult țesuturile; sucul de portocale poate arde un gât deja inflamat; iar băuturile cu cofeină au un efect diuretic contraproductiv.

Sugeți lemn dulce pentru relaxarea corzilor vocale încordate. Lemnul dulce a fost folosit de cântăreții și oratorii greci pentru calmarea durerilor în gât datorate forțării corzilor vocale. Acest tip de durere este foarte diferit de cel provocat de o infecție, arată Douglas Schar, iar cel mai bun remediu posibil este lemnul dulce.

Procurați-vă dropsuri de la un magazin specializat și sugeți câteva pe zi. Cu cât produsul conține mai mult lemn dulce natural, cu atât mai bine!

Folosiți un leac rusesc preparat în casă. Irwin Ziment, specialist în medicina respiratorie, prepară un amestec din 1 lingură de hrean proaspăt ras, 1 linguriță de miere și 1 linguriță de cuișoare măcinate, amestecate în 1 pahar de apă caldă. „Sorbiți încet, amestecând continuu — pentru că hreanul se depune — și gândiți-vă la ceva plăcut", vă sugerează el. Sau folosiți amestecul drept gargară.

Notă: Rădăcina de hrean trebuie curățată sub jet de apă de la robinet și rasă în aer liber, altfel emanațiile înțepătoare vă vor arde ochii.

Dar vitamine? Vitamina C contribuie la echiparea țesuturilor pentru lupta cu virușii și bacteriile care dau naștere durerii în gât. O alimentație normală, sănătoasă, cu multe fructe și legume proaspete este în măsură să asigure necesarul de vitamină C.

Există prea puține dovezi că suplimentele de vitamina C reduc severitatea sau durata durerilor în gât: cele mai de încredere dovezi arată că administrarea zilnică a cel puțin 1 g reduce durata simptomelor cu numai o jumătate de zi. Efecte benefice se pretinde că are și vitamina E, însă și în acest caz dovezile concludente se lasă așteptate.

Sterilizați-vă periuța de dinți. Puteți crede sau nu, spune patologul Richard Glass, periuța de dinți proprie poate fi cea care perpetuează — sau chiar provoacă — durerea în gât. Bacteriile se adună în perii ei, iar orice vătămare a gingiilor în timpul periajului va introduce respectivele bacterii în organism.

Unii stomatologi recomandă înlocuirea periuței de dinți după o afecțiune a aparatului respirator superior, însă sterilizarea acesteia într-o soluție diluată de apă oxigenată este suficientă (periuța trebuie în orice caz înlocuită din 3 în 3 luni).

Ridicați căpătâiul patului. O altă cauză a durerii în gât matinale — în afară de dormitul cu gura deschisă — este refluxul acizilor din stomac către gât în timpul nopții. Acești acizi sunt extrem de iritanți pentru țesuturile senzi-

tive ale zonei gâtului, arată orelistul Jerome Goldstein. Eliminați această problemă ridicând căpătâiul patului cu 10–15 cm — puteți folosi cărămizi sau cărți vechi de telefon. Însă nu încercați să vă puneți pur și simplu mai multe perne sub cap; acestea obligă trunchiul să se îndoaie la mijloc, mărind presiunea asupra esofagului și înrăutățind problema. Ca o precauție suplimentară, nu mâncați și nu beți cu 1 oră sau 2 înainte de culcare.

Dureri musculare

31 de modalități pentru a ameliora situația

Durerea poate afecta oricare dintre cei 600 sau mai mulți mușchi ai corpului uman, resimțindu-se ca o contractură, o sensibilitate excesivă sau o crampă. În toate aceste cazuri, de vină este suprasolicitarea: faceți prea mult, prea devreme sau prea des, spune Ted Percy, chirurg ortoped specializat în medicina sportivă. Dacă ați întrecut măsura, nu fiți îngrijorat. Există o mulțime de lucruri pe care le puteți face ca să alinați durerea musculară.

Luați-o încetișor. „De fiecare dată când faceți exerciții, mușchii sunt lezați", spune Gabe Mirkin, medic de medicină sportivă. „Durează 48 de ore pentru ca mușchii să se vindece după exercițiile fizice. Durerea înseamnă vătămare, și la primul semn de durere ar trebui să vă opriți."

Nu este nevoie să alergați într-o cursă sau să jucați o partidă susținută de tenis pentru a vă leza mușchii. Dacă lucrați în grădină, dacă ridicați un copil mic care se zbate, dacă stați într-o poziție greșită sau pur și simplu în aceeași poziție timp îndelungat — toate pot crea probleme musculare.

Depinde de la caz la caz câtă odihnă trebuie să acordați mușchilor, spune specialistul în medicină sportivă Allan Levy. Pentru o crampă pot fi suficiente câteva minute, o întindere severă poate dura săptămâni. Dar dacă faceți o excursie pe munte și v-ați suprasolicitat un mușchi, odihniți-vă măcar câteva ore, apoi întindeți cu grijă mușchiul înainte de a încerca să vă reluați drumul.

Folosiți o pungă cu gheață. Gheața este primul ajutor contra umflăturilor și ar trebui recurs la ea imediat după ce s-a produs leziunea, spune Carol Folkerts, fost fizioterapeut. Ea recomandă aplicarea unei pungi cu gheață în-

fășurate într-un prosop 20 de minute, de câteva ori în decursul zilei. Dar îndepărtați gheața de zona afectată cel puțin tot atât timp cât o țineți pe ea. Gheața duce la vasoconstricție, și constricția îndelungată a unui vas sangvin nu este bună. Ați putea omorî țesutul viu din acea zonă.

Notă: Persoanele bolnave de inimă, diabet și cu probleme circulatorii ar trebui să folosească gheața cu precauție și numai cu acordul medicului.

Continuați cu căldură. După ce începeți cu gheață, puteți trece la căldură în caz de dureri acute sau contracturi, spune Folkerts. De obicei oamenii preferă căldura; este mai relaxantă. Căldura dilată vasele sangvine și grăbește vindecarea. Amintiți-vă să nu treceți de la rece la cald prea repede, pentru ca zona afectată să nu se umfle.

Înfășurați-o. Un bandaj elastic va împiedica inflamarea. Atenție să nu strângeți prea tare, avertizează dr. Levy, ca să nu apară o umflătură sub zona lezată.

Ridicați picioarele. Dacă v-ați rănit laba piciorului sau partea de jos a piciorului, ridicați piciorul mai sus de inimă, pentru a încetini fluxul sangvin și a împiedica umflarea zonei, spune fostul antrenor de fotbal Bob Reese.

Fricționați cu arnica. Acest remediu este excepțional pentru mușchii suprasolicitați sau contractați, spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Dacă cineva se forțează prea mult la sală sau depune prea mult zel în a-și rearanja mobila, și a doua zi dimneața trebuie să plătească pentru efort, arnica este exact ceea ce ar recomanda medicul.“ Unguentele sunt disponibile în magazinele specializate și în farmacii. Testați pe o o mică porțiune de piele înainte de a o aplica, pentru că unele persoane sunt alergice la arnica.

Luați călin pentru durerea datorată contracturii musculare. Stresul afectează diferite persoane în mod diferit, și unele consideră că li se duce direct la mușchi. Crampele și contracturile apar în chip neprevăzut când sunteți într-un moment de stres. Dacă durerea musculară este legată de stres, spune Schar, încercați să utilizați călin pentru a alina senzația de disconfort. Acționează cel mai bine sub formă de tinctură: luați 5 ml de tinctură (1:5) de 3 ori pe zi.

Folosiți cu grijă fricțiile la cald. Specialiștii nu sunt unanim de acord în acest punct. Fricțiile la cald sunt bune pentru că țin ridicată temperatura zonei afectate, spune dr. Levy. Dar antrenorii de atletism sunt în mare majo-

ÎNTINDEȚI-VĂ PENTRU A VĂ ÎNTĂRI

Dați mușchilor atenția cuvenită, și ei vor tinde să-și facă treaba în liniște. Ignorați-i, și ei vor cere atenție contractându-se sau încordându-se când sunt mișcați în direcție greșită.

Dacă se întâmplă așa, este posibil să-i puteți alina pur și simplu întinzându-i. Dar dacă vreți să rămână liniștiți, va trebui să faceți întinderi în mod regulat.

Iată câteva sugestii făcute de medici, fizioterapeuți și antrenori de atletism.

Împingeți prosopul cu vârful piciorului. Pentru a vă întinde și întări mușchii gleznei, stați pe podea, ținând în mâini capetele unui prosop înfășurat în jurul fluierului piciorului; mișcați vârfurile degetelor în sus și în jos, în timp ce trageți capetele prosopului spre dvs. și țineți picioarele drepte; repetați de mai multe ori cu ambele picioare.

Împingeți din nou prosopul. Numai că de astă-dată nu mișcați degetele picioarelor. Lăsați-vă pe spate cu prosopul înfășurat în jurul labei piciorului, până ce simțiți tensiune în mușchiul gambei; rămâneți așa 15 secunde și repetați de câteva ori.

Folosiți treptele. Ca să vă întindeți gambele, stați pe treapta de jos a unei scări și țineți-vă de balustradă pentru echilibru; duceți un picior în spate, așa încât fluierul piciorului să fie la marginea treptei și călcâiul să atârne liber; apoi, cu ambii genunchi ușor îndoiți, lăsați călcâiul sub nivelul treptei până ce simțiți o întindere în spatele gambei; rămâneți în această poziție 30 de secunde; repetați cu celălalt picior.

Ședeți pe pat. Ședeți pe pat cu un picior întins și cu celălalt atârnat peste margine; aplecați-vă în față, până ce simțiți întinderea în tendon (spatele coapsei) și rămâneți așa 10–15 secunde; repetați de câteva ori, apoi schimbați poziția și întindeți celălalt picior.

Stați într-un picior. Pentru a vă întinde mușchii cvadricepși (partea anterioară a coapsei), stați într-un picior și țineți-vă laba celuilalt picior, astfel încât glezna să atingă fesele și genunchiul să fie îndreptat spre podea; rămâneți așa 10 secunde; repetați de 5 ori cu fiecare picior.

Inversați mișcarea pentru abdomene. Pentru a vă întări mușchii abdominali cu ajutorul unui exercițiu lipsit de risc, întindeți-vă pe spate cu brațele desfăcute lateral sau cu palmele așezate pe stomac; îndoiți genunchii și ridicați-i deasupra pieptului; coborâți lent picioarele, concentrându-vă asupra mușchilor abdominali; repetați de 5–10 ori.

Ajungeți la spate. Pentru a vă întinde bine umerii, duceți brațul cu cotul îndoit în spatele capului, și cu mâna opusă trageți ușor cotul spre spate.

Ajungeți împrejur. Alt exercițiu pentru a întinde umărul este ținând un braț îndoit, să trageți ușor de cot cu mâna cealaltă.

Întindeți încheieturile mâinilor. Strângeți palma pumn, apoi deschideți și răsfirați degetele cât mai departe unul de altul; relaxați-vă; repetați de 3–4 ori.

Întindeți antebrațele. Întindeți brațele în față, cu palmele în jos; îndoiți mâinile în sus, așa încât palmele să nu fie îndreptate spre dvs. Mențineți această poziție 5 secunde, apoi îndoiți mâinile în jos, astfel încât palmele să fie îndreptate spre dvs. Mențineți această poziție de întindere 5 secunde; repetați de 3–4 ori.

ritate mai reținuți: „Ele pot irita pielea“, spune medicul sportiv Mike McCormick, „și dau o falsă senzație de siguranță — încălzesc, ce-i drept, dar este numai o căldură de suprafață. Nu încălzesc și mușchii.“

Folosiți un antiinflamator. Luați aspirină sau ibuprofen. Aceste pastile nesteroidiene și antiinflamatoare reduc și durerea, și inflamația, spune dr. Percy.

Notă: Evitați aspirina dacă aveți sub 16 ani. Dacă aveți peste 75 de ani sau antecedente de ulcer stomacal ori indigestii frecvente, nu ar trebui să folosiți nici un antiinflamator fără avizul medicului. De asemenea, dacă vă aflați sub tratament medicamentos.

Includeți varietatea. Dacă vă place să umblați mult și suferiți de dureri musculare ale gambei, completați cu puțin înot sau ciclism (care fac să lucreze partea superioară a picioarelor), așa încât să puteți continua exercițiile fizice cât timp se vindecă ceilalți mușchi, spune dr. Mirkin. Este important să schimbați zilnic tipul de exerciții, urmând un ciclu alternând greu–ușor/greu–ușor, pentru că mușchilor le trebuie 48 de ore ca să-și revină.

Întindeți. În caz de crampe și spasme musculare dacă întindeți treptat mușchiul, el se va relaxa. Exercițiile de întindere sunt benefice pentru orice durere curentă și previn și durerea. Întinderea este importantă, pentru că mușchii lezați în timpul exercițiilor se scurtează pe parcursul procesului de vindecare, explică dr. Mirkin. Și dacă mușchii nu sunt apoi lungiți, vor rămâne contractați, fiind mai predispuși la răniri sau rupturi.

Masați mușchii. Masați cu mișcări blânde și, la fel ca în cazul unui exercițiu, opriți-vă dacă doare, spune dr. Levy. Încălziți zona afectată înainte de a o masa.

Purtați îmbrăcăminte caldă. Dacă faceți exerciții pe vreme rece și simțiți că sunteți puțin înțepenit și că vă încearcă durerea, încălziți-vă punând încă un rând de haine. S-ar putea ca astfel să opriți problemele musculare înainte ca ele să se declanșeze.

Scoateți îmbrăcămintea strâmtă. Dacă simțiți că se apropie o crampă, încercați să scoateți colanții de lycra sau orice altă piesă de îmbrăcăminte prea strâmtă, pentru a lăsa mai mult spațiu mușchilor.

REZOLVAȚI UN CÂRCEL LA GAMBĂ DIN TOIUL NOPȚII

Dacă vă treziți din somn cu cârcei în mușchii gambei, vreți, desigur, să scăpați de durere și să împiedicați repetarea lor mai târziu în noapte.

Rămâneți în pat și întindeți-vă. În cazul în care cârcelul este ușor, s-ar putea să scăpați de el doar întinzând mușchii gambei rămânând în pat. Procedați ridicând piciorul în direcția genunchiului și ajutându-vă cu mâna la nevoie. Dacă nu reușiți așa, va trebui să vă dați jos din pat și să faceți pași prin dormitor.

Sprijiniți-vă de perete. Stați la aproximativ 1 m depărtare de perete, ținând călcâiele pe podea și picioarele bine întinse. Sprijiniți-vă cu palmele de perete și cu piciorul afectat întins spre spate; rămâneți așa 10 secunde și repetați de câteva ori.

Masați cârcelul. Masați gamba frecând-o în sus, dinspre gleznă spre inimă. În cazul în care cârceii nocturni apar, procedați ca mai sus în fiecare seară înainte de a vă duce la culcare.

Înveliți-vă mai ușor. Greutatea păturilor sau a plăpumilor groase pe picioare ar putea fi parțial responsabilă pentru producerea cârceilor.

Folosiți o plapumă electrică. O plapumă electrică poate să facă mai mult decât să vă țină de cald în nopți reci de iarnă; poate și să vă mențină mușchii gambei calzi și deci nedureroși.

Dormiți pe o parte. Poziția de somn cu fața în sus și picioarele întinse poate provoca cârcei. Dormiți mai degrabă pe o parte, cu genunchii îndoiți și o pernă așezată între ei.

Luați suficient calciu. Lipsa de calciu poate face mușchii să se contracte puternic. Doza zilnică recomandată de calciu este de 700 mg.

Mergeți la medic. Dacă aveți noaptea cârcei care persistă, mergeți la medic ca să detecteze dacă există vreo cauză subiacentă. Ar putea și să vă prescrie pastile cu chinină pentru a alina crampele musculare. Dacă suferiți de claudicație intermitentă (v. *Dureri de gambe*) și aveți cârcei noaptea, apelați ***urgent*** la medic, căci poate fi un indiciu al înrăutățirii semnificative a stării dvs.

Ridicați-vă. Este simplu, dar uneori ridicatul în picioare este tot ce trebuia pentru a opri o crampă în picior, spune dr. Levy.

Schimbați poziția. Fie că stați aplecat deasupra tastaturii computerului sau pe o bicicletă pedalând, încheieturile mâinilor și antebrațele sunt mai predispuse să se contracte și să doară, spune chiropractorul Scott Donkin. Dar diferența dintre cicliști și cei care lucrează la birou este că atunci când cicliștii își cumpără bicicleta, există un vânzător care să observe dacă își aleg bicicleta care li se potrivește cel mai bine; pe când cei care lucrează la birou, care au mâini și degete de diferite dimensiuni, folosesc aceeași dotare. Cu gama largă de accesorii ergonomice disponibilă în zilele noastre, este nevoie doar de puțină verificare și testare pentru a găsi modalitatea care să vă asigure postură confortabilă și corectă din punct de vedere ergonomic.

„Încheieturile și mâinile ar trebui folosite în ceea ce este cunoscut drept poziție neutră“, spune dr. Donkin. „În această poziție încheietura nu este îndoită nici în față, nici în spate, nici spre interior, nici spre exterior."

Dacă aveți mâinile și degetele lungi, puteți reduce efortul plasând tastatura într-o poziție mai apropiată de orizontal (paralelă cu suprafața de lucru), atâta timp cât nu vă pune brațele sau umerii într-o poziție încordată. Celor cu mâinile și degetele scurte, o înclinație mai mare a tastaturii le va facilita accesul la taste.

Repetați activitatea care v-a produs durere. Sună contraproductiv, dar ajută. „Repetați activitatea chiar a doua zi“, spune Reese, „dar cu intensitate mult mai mică. Veți scăpa astfel de o parte din durere."

Fiți realist. Alergatul este unul dintre sporturile cu riscul cel mai crescut de leziuni. Dacă vă produce dureri în mod constant, va trebui să găsiți o altă formă de exerciții.

Încetiniți ritmul în loc să vă opriți brusc. După niște exerciții fizice în forță sau după o muncă fizică solicitantă, fluxul sangvin este încărcat cu acid lactic, care este în exces când apare un deficit de oxigen, explică dr. Mirkin. Când acidul lactic atinge un nivel înalt, el întrerupe reacțiile chimice normale ale mușchilor și poate provoca durerea.

„Modalitatea cea mai eficace de a limpezi fluxul sangvin este să continuați exercițiile într-un ritm încetinit, relaxat“, spune el. Astfel disconfortul se va reduce imediat, dar nu vă va proteja de durere în ziua următoare. Această durere este produsă de fibre musculare rupte.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În majoritatea cazurilor, durerea produsă de o crampă musculară bruscă, o întindere, o contractură etc. este mult mai serioasă decât leziunea însăși. Dar nu întotdeauna.

Spasmele musculare pot fi rezultatul unei leziuni a nervilor, spune specialistul în medicină sportivă Allan Levy. Sau, în cazuri rare, ar putea fi rezultatul tromboflebitei — inflamația unei vene (v. *Flebită*).

S-ar putea ca o contractură să nu fie ceea ce pare. „Acesta este un caz foarte rar", spune dr. Levy, „dar am avut o dată un pacient care credea că își încordase rău un mușchi al coapsei în timpul unui exercițiu fizic. Situația nu s-a îmbunătățit deloc, și când am intervenit în cele din urmă chirurgical, am găsit o tumoră mare în mușchi." Scopul nu este să vă speriem, ci să vă facem să înțelegeți că problemele musculare pot lua o turnură anormală, și amânarea *poate* fi gravă. Apelați la medic.

Durerile musculare se pot manifesta și în alte situații: infecții ca gripa sau boala Lyme; tulburări reumatice ca polimialgia sau lupusul; tulburări autoimune ca dermatomiozita sau pierdere de electroliți ducând la deficit de potasiu ori de calciu.

Apelați la medic dacă durerile musculare persistă sau sunt asociate cu alte simptome. Anumite medicamente pot produce și ele dureri musculare, de exemplu pastilele pentru scăderea colesterolului, diureticele și unele hipotensive. Mergeți totuși la medic înainte de a întrerupe o medicație prescrisă.

Schimbați-vă încălțămintea. Dacă purtați tipul greșit de pantofi sau pantofi care nu vi se potrivesc, așa s-ar putea explica durerile de picioare și chiar de spate pe care le simțiți când faceți exerciții, spune McCormick.

Fiți răbdător. Cu cât leziunea este mai serioasă — o întindere urâtă de ligament, de exemplu —, cu atât va trebui să aveți mai multă răbdare ca să vă asigurați o însănătoșire durabilă.

Pierdeți din greutate. Durerile și contracturile musculare cronice s-ar putea datora excesului de greutate.

Beți mai mult. Deshidratarea contribuie adesea la apariția spasmelor musculare, spune McCormick. Este foarte important să beți multe lichide înaintea oricărei activități fizice, în timpul și după ea.

Dureri și infecții ale urechilor

29 de modalități de a opri durerea

Durerile de urechi pot fi cumplite și din nefericire au tendința să apară noaptea. Explicația o oferă o combinație între anatomie și presiune. Trompele lui Eustache fac legătura între faringe și urechea medie (sau mijlocie), iar blocarea lor este cea mai frecventă cauză a durerilor de urechi la copii ca și la adulți.

În timpul zilei poziția obișnuită este cu capul în sus, iar trompele lui Eustache drenează în mod natural în faringe. De asemenea, când mestecați și înghițiți, mușchii trompelor lui Eustache se contractă, deschizându-le și permițând aerului să intre în urechea medie.

Dar noaptea când dormiți și capul nu este orientat în sus, trompele nu pot drena atât de ușor. Și nici nu înghițiți atât de des ca în stare de trezie, astfel că ele nu primesc suficient aer. Aerul deja aflat în urechea medie este absorbit și creează un vid care trage membrana timpanului spre interior. La câteva ore după ce ați adormit, cele două trompe ajung să fie blocate, mai ales dacă sunteți răcit, dacă aveți sinuzită sau alergie.

Uneori, durerea de ureche indică o infecție a urechii medii, numită otită medie. Această stare patologică este mult mai obișnuită la copii decât la adulți, deoarece pe măsură ce se avansează în vârstă, trompele se îngustează, devin mai lungi și mai puțin predispuse la astupare. Un alt motiv care explică de ce copiii fac infecții ale urechii este că nervii din zona respectivă nu s-au dezvoltat complet, ceea ce afectează trompele lui Eustache. Iar copiii din creșe sunt expuși la mai multe răceli urmate de infecții ale urechii.

La adulți, o infecție a urechii medii apare când sinusurile se blochează ca urmare a unei alergii sau a unei răceli ori atunci când trompele lui Eustache se înfundă în timpul unei aterizări.

Simptomele obișnuite ale unei infecții a urechii medii sunt durerea și pierderea auzului, dar adulții ca și copiii pot face infecții ale urechii neînsoțite de dureri. Uneori timpanul se perforează și din ureche se scurge mucus, puroi sau sânge. Eliberarea de presiunea din spatele timpanului de obicei liniștește durerea, iar perforația, de cele mai multe ori, se vindecă de la sine. De fapt, majoritatea infecțiilor urechii se vindecă la fel de repede cu sau fără antibiotice, spune medicul de familie Stephen Amiel, cam în 7–10 zile. Unele studii sugerează că durerea se liniștește mai curând de la sine decât cu analgezice, iar că antibioticele pot cauza efecte secundare, precum diareea.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Atunci când aveți o durere de ureche este nevoie să mergeți la medic dacă ea nu încetează în câteva zile. Dar ar mai trebui să apelați la medic și dacă suferiți de pierderea auzului sau dacă urechile vă sunt înfundate mai mult de câteva zile după o răceală. S-ar putea ca deja să aveți o infecție a urechii sau lichid în urechea medie.

Rareori infecțiile urechii duc la pierderea permanentă a auzului, spune medicul de familie Stephen Amiel. Copiii cu lichid persistent în urechea medie (clei în urechi) pot manifesta o întârziere educațională și în dezvoltarea limbajului, dacă situația persistă multă vreme. În prezent, medicii recomandă tactica „așteptând și văzând" pentru cleiul din ureche, deoarece deseori simptomele dispar în câteva luni și nu există nici o dovadă a beneficiului adus de vreun medicament.

Uneori este recomandată o mică operație, cu scopul de a introduce în ureche tuburi minuscule pentru a drena lichidul și a permite aerului să circule prin timpan („aerator transtimpanic") și/sau îndepărtarea vegetațiilor.

Durerile de urechi pot avea și alte cauze. Infecțiile canalului auditiv, cunoscute sub denumirea de otită externă sau „urechea înotătorului", pot declanșa durere. Presiunea atmosferică din timpul zborului sau al scufundărilor subacvatice la adâncimi mari poate provoca dureri de urechi chiar dacă nu este vorba de o infecție. Lucruri de tot felul, cum ar fi un firicel de păr rămas după tuns, pot ajunge în conductul auditiv și irita timpanul. La copii, pe conductul auditiv pot pătrunde accidental și alte lucruri: mărgelele, boabele de mazăre și bomboanele sunt cel mai des întâlnite. „Am pescuit o grămăjoară de lucruri și din urechile adulților", spune dr. Amiel. „Capete de creioane, gume de la capetele creioanelor, bucățele de bețișoare cu vată și un dop de vată despre care pacientul meu spunea că probabil să fi stat acolo cel puțin 15 ani!"

Apoi mai există durerea reflexă — o problemă localizată în alt loc, dar care face să vă doară urechea. Aceste dureri reflexe de urechi pot să-și aibă originea în alte zone: dinți, amigdale, faringe, limbă sau falcă.

Când vă dor urechile, este necesar să mergeți la medic. Dar până atunci există câteva modalități de a opri repede durerea.

Luați analgezice. Dacă aveți o durere de ureche, luați paracetamol sau ibuprofen. O doză seara la culcare poate fi suficientă pentru a vă lăsa să dormiți.

Stați în picioare. Câteva minute de stat în picioare diminuează umflătura și trompele lui Eustache încep să dreneze. Înghițitul în sec ajută și el la ușurarea durerii. Dacă puteți, dormiți cu capul pe o pernă mai mare ca de obicei, pentru a facilita drenajul, spune orelistul Dudley Weider.

Beți ceva. Înghițitul declanșează acțiunea mușchilor care ajută trompele lui Eustache să se deschidă și să dreneze, adaugă dr. Weider. Trompe lui Eustache deschise înseamnă mai puțină durere.

Mișcați urechile. Iată un test care vă ajută să stabiliți dacă aveți otită externă (o problemă provenită din exterior, cum ar fi „urechea înotătorului") sau otită medie (o infecție internă a urechii medii). Țineți-vă urechea cu mâna, spune orelistul Donald Kamerer. Dacă mișcând-o încolo și încoace nu simțiți nici o durere, atunci problema este probabil la nivelul urechii medii. Dacă mișcarea urechii e dureroasă, probabil că infecția se află în conductul auditiv.

Folosiți picături calde. Puneți o sticluță cu ulei pentru copii, cu ulei de măsline sau cu ulei mineral într-un vas cu apă fierbinte cât suportă mâna. Lăsați sticluța în apă până când ajunge la temperatura corpului. Puneți 1–2 picături în urechea suferindă pentru a diminua durerea.

Notă: Dacă bănuiți că timpanul ar putea fi rupt sau perforat — de obicei în acest caz există o scurgere —, nu picurați lichide în ureche.

Încercați virtuțile plantelor medicinale. Durerea de ureche este deopotrivă neplăcută și dificil de tratat, spune fitoterapeutul Douglas Schar, din cauza structurii urechii — și anume o mulțime de canale interconectate, care oferă bacteriilor un adăpost perfect. Soluția o reprezintă leacurile miraculoase obținute din 2 plante medicinale.

Prima armă o constituie tabletele de echinacea, care se găsesc în magazinele specializate, în farmacii și la supermarket. Ele vor stimula sistemul imunitar să combată infecția, tăind astfel răul de la rădăcină.

Cea de a doua armă este aplicarea locală de ulei de usturoi sau de lumânărică. Aceste uleiuri au proprietăți antimicrobiene și antiinflamatorii, atacând germenii care cauzează infecția și inflamația dureroasă. Puteți cumpăra ulei de usturoi, ulei de lumânărică sau un amestec al acestora din magazinele specializate. Puneți 2–4 picături în urechea bolnavă. Acoperiți urechea cu un tampon mic de vată pentru a împiedica uleiul să se scurgă din conductul auditiv. Puneți mai multe picături la fiecare 6 sau 8 ore, folosind de fiecare dată alt tampon de vată.

LEACURI PENTRU USCAREA „URECHII ÎNOTĂTORULUI"

Ceea ce ajunge să îmbolnăvească pe cineva de urechea înotătorului este combinația dintre urechi și neînduplecata umezeală. E ca și cum v-ați ține mâinile în apă cu detergent. Pielea ajunge să fie macerată și tare, explică orelistul Brian Hands. Urechile sunt în mod constant ținute în apă — la înot, la duș, la spălatul pe cap. Apoi încercați să le curățați cu bețișoare cu vată. Acestea îndepărtează stratul superficial de piele concomitent cu bacteriile protectoare, permițând bacteriilor dăunătoare să invadeze urechea.

Urechea înotătorului începe cu o mâncărime. Lăsată netratată, se poate transforma într-o infecție înfloritoare. Durerea poate fi chinuitoare. O dată infecția instalată, aveți nevoie de ajutorul medicului și de tratamentul cu antibiotice pentru a vă vindeca. Dar există o mulțime de lucruri pe care le puteți face pentru a opri înrăutățirea durerii și, chiar mai mult, pentru a o stăvili înainte să înceapă.

Încercați un remediu fără rețetă. Cei mai mulți farmaciști vând picături care ajută la uscarea urechii înotătorului. Dacă mâncărimea este singurul simptom manifest, atunci unul dintre preparate poate să vă salveze de la o infecție, spune medicul de familie Dan Drew. Folosiți-l ori de câte ori vă simțiți urechile umede.

Puneți dop problemei. Purtați dopuri atunci când înotați, vă spălați pe cap sau faceți duș, pentru a nu permite accesul apei în conductul auditiv, spune John House, medicul echipei olimpice de înot a SUA. Dopurile din ceară sau din silicon care se pot muia și fasona pentru a se potrivi oricărei urechi se găsesc la farmacie.

Înotați la suprafață. Chiar dacă vă confruntați cu urechea înotătorului, puteți continua să înotați, spune dr. Drew, dar numai la suprafață, fără să vă cufundați.

Potoliți durerea cu căldură. Căldura — un prosop luat de pe caloriferul cald, o sticlă cu apă fierbinte înfășurată în prosop, o pernă electrică — ajută la diminuarea durerii.

Lăsați în pace ceara din urechi. Ceara din urechi găzduiește bacterii prietenoase și acoperă conductul auditiv, protejându-l de umiditate, spun dr. Kamerer și dr. House. Cooperați cu mijloacele de apărare naturală, lăsând ceara din urechi pe locul ei.

Preparați un înlocuitor. Deoarece iritația urechii înotătorului distruge ceara din urechi, puteți să vi-o refaceți după o rețetă simplă, folosind vaselină. Îmbibați un tampon de vată în vaselină, spune dr. Hands, și introduceți-l în ureche ca pe un dop. Acesta va absorbi orice urmă de umezeală, menținând urechea caldă și uscată.

Folosiți spirt sau oțet. Picăturile pentru urechi de oțet alb, spirt medicinal sau o combinație a celor 2 vor omorî germenii și vor usca urechile. Aplecați capul pe o parte, cu urechea în care a intrat apă în sus. Trageți de ureche în sus și în jos pentru a ajuta la potrivirea conductului auditiv. Mișcați urechea pentru ca lichidul să ajungă până în fundul canalului. Apoi aplecați capul în partea opusă și așteptați să iasă lichidul din ureche.

Notă: Tratamentele cu oțet sau cu spirt sunt preventive, nu curative, deoarece dacă urechea este deja inflamată, ele provoacă usturime. De asemenea, nu turnați niciodată un lichid în ureche dacă bănuiți că timpanul ar putea fi perforat.

Protejați-vă cu ulei pentru copii. Acesta poate fi o soluție preventivă înainte de a intra în bazinul de înot. Utilizați-o ca și cum ar fi vorba de oțetul sau de spirtul mai sus-menționate.

Atenție unde înotați. Este mai puțin probabil să luați o bacterie sau o ciupercă dintr-o piscină dezinfectată decât dintr-un heleșteu, spune dr. Drew. Nu înotați niciodată în apă murdară.

Scoateți-vă aparatul auditiv. Dacă purtați aparat auditiv, puteți face urechea înotătorului și fără să vă apropiați de apă. Un aparat auditiv are un efect de dop pentru ureche, explică dr. Hands. El obturează umiditatea care rămâne în canalul auditiv. Iar umiditatea captată aici favorizează înmulțirea germenilor care pun la cale o infecție.

Conform celor susținute de dr. Schar, această combinație va grăbi vindecarea majorității infecțiilor urechii; el recomandă continuarea tratamentului încă 1 săptămână după ce infecția a dispărut.

Notă: Dacă bănuiți că timpanul ar putea fi rupt sau perforat — de obicei în acest caz există o scurgere —, nu picurați lichide în ureche.

Mestecați gumă. Mulți dintre noi știm că aceasta este o modalitate de a ne desfunda urechile în timpul zborului cu avionul dar, oare, avem în vedere această posibilitate și la miezul nopții? Acțiunea mușchilor masticatori poate deschide trompele lui Eustache.

Căscați. Căscatul pune în mișcare mușchiul care deschide trompele lui Eustache chiar mai bine decât mestecatul gumei și suptul bomboanelor.

Nu scrâșniți din dinți. Durerea reflexă de ureche poate rezulta adesea dintr-un spasm al mușchilor puternici din jurul articulației temporo-mandibulare, locul în care falca se articulează cu craniul (v. *Durere de maxilar și*

PREVENIREA — MULT MAI BUNĂ DECÂT VINDECAREA

Infecțiile urechilor constituie cea mai obișnuită cauză a pierderii auzului în copilărie. Chiar dacă nu le puteți preveni, există câteva lucruri pe care le puteți face pentru a diminua riscurile.

Alegerea formei de îngrijire a copilului. Copiii integrați în colectivități mari riscă o probabilitate ridicată de a veni în contact cu germenii care cauzează infecțiile urechii. Părinții care au nevoie de îngrijire pe timpul zilei pentru un copil predispus la infecțiile urechilor trebuie să aleagă o colectivitate mai mică, mai curând decât o creșă, până când copilul depășește faza infecțiilor urechii.

Alăptarea. Cercetările arată că alăptarea protejează bebelușii față de otita medie. Dintr-un studiu efectuat în SUA pe 306 bebeluși consultați în spitale, a reieșit că probabilitatea de a face o infecție a urechii între vârsta de 6 luni și 1 an este de 2 ori mai mare pentru copiii hrăniți artificial comparativ cu copiii hrăniți la sân. Remarcabil este faptul că acești copii făceau parte din colectivități (creșe de zi).

Un studiu anterior, efectuat pe 237 de bebeluși la Helsinki, în Finlanda, a arătat că 6 la sută dintre copiii hrăniți la sân și 19 la sută dintre copiii hrăniți artificial au făcut infecții ale urechii până să împlinească vârsta de 1 an. Până la vârsta de 3 ani, doar 6 la sută dintre copiii hrăniți la sân au făcut infecții ale urechii, față de 26 la sută dintre cei hrăniți artificial. Cercetătorii cred că diferența se datorează faptului că alăptarea a îmbunătățit răspunsul imunitar al bebelușilor la infecțiile respiratorii.

Dacă hrăniți bebelușul cu biberonul, specialiștii vă sfătuiesc să-l țineți în poziție perfect dreaptă în timpul hrănirii, astfel încât capul să fie deasupra nivelului abdomenului. Această poziție menține trompele lui Eustache neblocate, reducând riscul infecțiilor urechii.

Opriți fumatul. Substanțele iritante din fumul țigărilor împinge un adult cu probleme ale urechii spre o infecție care provoacă congestia trompelor lui Eustache. Fumul „la mâna a doua" poate fi tot atât de nociv pentru copiii predispuși la probleme ale urechii.

Feriți-vă de focul deschis. Un foc care fumegă în grătar sau în sobă poate umple aerul cu toxine greu de respirat și greu de tolerat.

Aveți răbdare. Copiii depășesc adesea faza infecțiilor la urechi în jurul vârstei de 3 ani.

probleme ale articulației temporo-mandibulare). Tot felul de motive pot provoca acest tip de durere, spune dr. Amiel. Lista include strânsul din dinți, scrâșnitul din dinți pe timpul nopții, mestecatul excesiv de gumă, ronțăitul

unghiilor sau ținerea telefonului între umăr și ureche, o mușcătură deficitară a danturii sau o obturație dentară prost făcută. Stresul poate înrăutăți problema. Sugestia este să vă prezentați la stomatolog sau la medic.

Țineți-vă de nas. Dacă zburați la o altitudine de 10 000 de metri și urechile încep să vă doară, obturați-vă nările prinzând nasul cu degetele, luați o gură de aer și apoi, folosindu-vă mușchii obrajilor și ai gâtului, forțați aerul să vă intre înapoi în nas, de parcă ați obliga degetele să se desprindă de nas. Un pocnet va semnala momentul când ați reușit să egalizați presiunea dinăuntrul urechii cu cea din afară.

Nu dormiți în timpul ce avionul coboară. Dacă doriți să dormiți în timpul călătoriei cu avionul, faceți-o la începutul, nu la sfârșitul zborului. Modificările rapide de presiune a aerului au loc și în timpul ascensiunii, dar durerea de ureche tinde să fie mai acută în timpul coborârii, deoarece presiunea atmosferică crește pe măsură ce vă apropiați de pământ. Atunci când dormiți nu înghițiți atât de des, așa că urechile nu vor face față modificărilor de presiune de la coborâre și puteți să vă treziți în plină durere.

Preveniți necazul. Pentru a preveni o problemă, folosiți un decongestionant care se vinde fără rețetă. De exemplu, dacă trebuie să călătoriți cu avionul și știți că sinusurile vă creează probleme și vă blochează urechile, luați un decongestionant sau folosiți picături pentru nas cu 1 oră înainte de aterizare, sugerează dr. Weider. Acasă, dacă aveți capul greu, recurgeți la un decongestionant înainte de culcare, pentru a evita durerea de la miezul nopții.

Notă: Decongestionantele nazale nu ar trebui folosite mai mult de câteva zile la rând; după o vreme puteți opri folosirea lor fără a provoca revenirea congestiei.

Sfaturi pentru înotători. Asemenea persoanelor care călătoresc cu avionul, și cei care fac scufundări trebuie să fie în stare să echilibreze presiunea din interiorul urechilor cu aceea a apei din jur, altminteri vor avea necazuri cu urechile. Este mult mai probabil ca un costum de scufundător să determine o durere de urechi, deoarece modificările cele mai mari ale volumului de aer se produc în apele de suprafață, la o adâncime nu mai mare de 10 m. Evitați apărătorile pentru urechi și costumele cu glugă foarte strâmtă, care împiedică egalizarea presiunii în timpul scufundării, recomandă medicul de familie Gary Becker.

Pentru cei care înoată de plăcere, înotul la suprafață exercită mai puțină presiune asupra timpanelor decât o face înotul sub apă, spune Dan Drew,

medic de familie şi un înotător excelent. Pentru a evita stresul asupra timpanelor, nu vă scufundaţi la o adâncime mai mare de aproximativ 1 m.

Evitaţi agravarea situaţiei. Dacă de regulă aveţi probleme cu urechile atunci când sunteţi răcit sau aveţi o alergie cum ar fi febra fânului, încercaţi să evitaţi sau să amânaţi zborul şi evitaţi scufundările până când capul vi se limpezeşte.

Nu folosiţi nimic mai mic decât cotul. Rezistaţi tentaţiei de a scormoni o ureche care vă dă mâncărimi sau care este blocată, folosind degetele, beţişoare cu vată sau creioane, spune dr. Amiel. Veţi împinge mai adânc în ureche ceara sau rămăşiţele şi riscaţi lezarea conductului auditiv sau a timpanului.

E

Emfizem

18 sfaturi pentru a ușura respirația

Emfizemul este aproape întotdeauna o boală degenerativă, cu evoluție treptată după ani mulți de expunere la toxine sau fum, care distrug alveolele — săculeții cu aer din plămâni. Cu timpul, țesutul pulmonar își pierde elasticitatea, făcând respirația dificilă. Emfizemul este asociat de obicei cu bronșita cronică, această asociere fiind cunoscută sub denumirea de boală pulmonară obstructivă cronică.

Deși evoluează lent, distrugerea provocată de emfizem plămânilor nu este nicidecum minoră. Alveolele, care în mod normal se dilată când transportă oxigenul din aer spre sânge și se contractă când scot bioxidul de carbon din sânge, își pierd eficiența. Pacienții cu emfizem au dificultăți la expirație, deoarece plămânii lor lezați captează aerul dar nu pot înlocui aerul vechi cu altul, proaspăt.

Deși nu s-a descoperit încă un remediu împotriva emfizemului, există o mulțime de pași pe care îi puteți face pentru a ușura simptomele, a preveni avansarea bolii și a vă bucura de viață. Iată câteva sugestii de a vă cruța energia pentru lucruri pe care realmente doriți să le faceți.

Renunțați la fumat chiar acum! „Nu este niciodată prea târziu“, spune Henry Gong, specialist în medicina profilactică. „Chiar dacă renunțați la 50 sau la 60 de ani, tot veți ajuta la încetinirea deteriorării plămânilor“ (v. *Dependențe*).

Evitați fumatul pasiv. Dacă fumul de la țigările proprii vă face rău, tot așa se întâmplă și cu fumul „de mâna a doua“ provenit de la țigara partenerului sau aflându-vă într-un local pentru fumători. Puteți face emfizem fie și doar prin inhalarea fumului de la partenerul fumător alături de care ați trăit decenii întregi, explică dr. Gong.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mergeți la medic dacă aveți vreunul dintre următoarele simptome:

- vă simțiți confuz sau dezorientat în timpul unei infecții respiratorii acute;
- sunteți somnolent sau vorbiți nedeslușit în timpul unei infecții respiratorii acute;
- apare sânge în flegmă sau remarcați o schimbare de culoare, consistență, miros ori a cantității de mucus expectorat;
- vi se înrăutățește gâfâiala, tușitul sau respirația șuierătoare;
- vă treziți din cauza respirației întretăiate mai des decât o dată pe noapte;
- aveți o stare de oboseală care durează mai mult de 24 de ore;
- gleznele vă rămân umflate chiar și după o noapte de dormit cu picioarele ridicate pe o pernă;
- simțiți nevoia să folosiți mai multe perne sau să dormiți în fotoliu pentru a nu vi se întretăia respirația;
- aveți dureri de cap dimineața, neliniște și episoade de zăpăceală.

Ar trebui să faceți analize cu regularitate pentru a vi se revizui medicația și a măsura orice modificări ale capacității respiratorii. Medicul de familie poate dori să vă vadă un specialist în probleme respiratorii pentru investigații mai detaliate privind respirația și ce alte medicamente vă pot fi de ajutor. Specialistul poate aprecia dacă este nevoie de oxigenoterapie la domiciliu în caz că nivelul de oxigenare a sângelui este scăzut în mod constant.

Adresați-vă medicului dacă doriți să vă ajute să vă lăsați de fumat. În cele din urmă ar trebui să vă asigurați imunizarea anuală împotriva gripei și să faceți o vaccinare unică împotriva pneumoniei pneumococice.

Evitați alergenele. Dacă știți că faceți alergii care vă afectează respirația, este cu atât mai important, atunci când aveți emfizem, să stați departe de ceea ce vă produce alergii, vă sfătuiește dr. Gong (v. *Alergii*).

Respirați eficient. Este adevărat că nu vă puteți repara căile respiratorii. Totuși, ceea ce puteți face, spune pneumologul Robert Sandhaus, este să vă creșteți eficiența respirației utilizându-vă mușchii și abordând altfel activitățile cotidiene. Puteți să vă reorganizați modul de a pregăti mâncarea, de exemplu, astfel încât să îndepliniți în 5 etape ceea ce obișnuiați să faceți în 10 etape. Sau cumpărați un cărucior pentru a vă ajuta în gospodărie. Modificări mici, de genul acesta, vă pot cruța energia.

Faceți exerciții fizice. Toți specialiștii sunt de acord că exercițiile fizice practicate cu regularitate au o importanță vitală pentru persoanele cu emfizem. Ce fel de exerciții sunt cele mai bune?

„Probabil că, în general, mersul pe jos este cel mai bun exercițiu", spune profesorul de medicină Robert Teague. De asemenea, ar trebui să practicați exerciții pentru tonifierea mușchilor din partea superioară a corpului. Încercați să folosiți greutăți de mână de 500 g sau de 1 kg și insistați asupra mușchilor gâtului, umerilor și pieptului. Aceasta este important, deoarece persoanele cu boli pulmonare cronice își folosesc, mai mult decât altele, gâtul și mușchii respiratori din zona superioară a pieptului. Dr. Teague sfătuiește persoanele cu astm și emfizem să practice înotul, deoarece această activitate le permite să respire un aer foarte umed.

Mâncați mai puțin, dar mai des. Dacă emfizemul progresează și există o obstrucție mai mare în calea aerului, plămânii se lărgesc din cauza aerului pe care l-au captat. Acești plămâni crescuți în volum apasă pe abdomen, lăsând mai puțin loc stomacului pentru a se dilata. De aceea, 6 mese mici vă vor face să vă simțiți mai bine decât 3 mese copioase. Secretul este, spune dr. Teague, să mâncați alimente bogate în proteine, deoarece asigură multe calorii și nu ocupă prea mult volum.

Supravegheați-vă greutatea. Unele persoane cu emfizem iau mult în greutate și tind să rețină lichidele, spune dr. Teague. Este necesară mai multă energie pentru a pune în mișcare un surplus de greutate corporală. Cu cât vă mențineți greutatea mai aproape de cea ideală, cu atât este mai bine pentru plămâni. Alți pacienți cu emfizem sunt foarte slabi, adaugă el. „Fiindcă respiră cu mai multă dificultate, consumă o mulțime de energie." Dacă sunteți subponderal, consumați mai multe calorii, îndeosebi sub forma alimentelor bogate în proteine.

Deveniți un campion al respirației. Există mai multe lucruri pe care le puteți face pentru a obține maximum de avantaje de la fiecare respirație.

Respirați uniform. Atunci când dr. Teague și colegii săi au studiat 20 de pacienți cu emfizem avansat, au constatat că și în condiții normale subiecții aveau tipare respiratorii foarte haotice. „I-am învățat tiparele respirației normale, ceea ce i-a ajutat cel puțin pe termen scurt."

Respirați din diafragmă. Acesta este cel mai eficient mod de a respira. Bebelușii îl practică în mod firesc. Dacă îi urmăriți cu atenție, veți vedea cum abdomenul lor se ridică și coboară la fiecare respirație.

Pentru a vedea dacă respirați din diafragmă sau din piept, neurologul Francisco Perez le spune pacienților să se întindă pe spate, să-și așeze cartea de telefon pe abdomen și să-și observe respirația. Dacă respirați din diafragmă, cartea se va ridica la fiecare inspirație.

Mențineți-vă deschise căile respiratorii. Vă puteți fortifica mușchii respiratori suflând încet aerul prin gura făcută pungă timp de 30 de minute în fiecare zi, spune dr. Gong.

Încercați să expirați într-un interval de timp de 2 ori mai mare decât acela necesar inspirației. Aceasta vă va ajuta plămânii să scape de aerul vechi și să primească aer proaspăt.

Încercați vitaminele C și E. Dr. Sandhaus își sfătuiește pacienții cu emfizem să ia minimum 250 mg de vitamina C de 2 ori pe zi și 350 mg de vitamina E tot de 2 ori pe zi. Dar nu porniți la un tratament cu vitamine fără avizul medicului. Dr. Sandhaus este de părere că vitaminele C și E pot fi utile deoarece sunt antioxidante, ceea ce ajută la contracararea efectelor nocive ale fumatului.

Relaxați-vă. Dacă vă considerați boala drept o amenințare, veți declanșa anumite mecanisme psihologice care pot să vă înrăutățească emfizemul, spune dr. Perez. „Când vă aflați în stare de alarmă, organismul cere mai mult oxigen.“ Alarma apare în urma unui proces mintal pe care îl puteți controla. Ceea ce înseamnă că puteți ține sub control și mecanismele fiziologice.

Stați în pat cu toracele mai ridicat. Persoanele suferinde de emfizem constată că dorm mai bine dacă adoptă o poziție mai ridicată a toracelui și dacă încăperea este bine aerisită.

O pernă trunghiulară de cauciuc spongios este mai potrivită decât un vraf de perne obișnuite; un astfel de articol poate fi procurat de la medic sau de la o clinică de pneumologie.

Purtați haine largi. Alegeți haine care permit pieptului și abdomenului să se dilate nestânjenit. Aceasta înseamnă: nici un fel de centuri, sutiene sau chiloți care strâng.

Fixați-vă scopuri realiste. O cale de a vă comuta centrul de interes dinspre ideea că „emfizemul este invalidant" înspre ideea că „emfizemul este ceva ce se poate ține sub control" implică fixarea unor mici scopuri realiste, spune dr. Perez.

Exercițiul fizic reprezintă o modalitate de a vă spori încrederea, susține el. Stabiliți-vă un obiectiv bazat pe ținerea unei evidențe. Folosiți diagrame și grafice pentru a vă măsura progresele, evaluându-vă astfel în mod obiectiv capacitatea de a realiza ceva.

Alăturați-vă unui grup de susținere. În multe țări s-au organizat grupuri de susținere a bolnavilor cu probleme respiratorii. Aceste grupuri nu sunt conduse de medici, deși pot avea acces la pneumolog.

Rugați un membru al familiei să vă fie instructor. În acele momente în care aveți respirația întretăiată, v-ar fi de un real ajutor un partener care să vă încurajeze și să vă instruiască cum să treceți de acest episod, vă sfătuiește dr. Perez.

Nu vă izolați de societate. Unele persoane cu emfizem fac generalizări pesimiste în privința gâfâielii lor, spune dr. Teague. Ele refuză invitațiile deoarece se îngrozesc la gândul că este posibil să se afle undeva și să li se taie respirația. Nu renunțați să mergeți în locurile care vă fac plăcere.

Imprimați ritmul care vă convine. Unele persoane cu emfizem trebuie să învețe cum să-și folosească timpul, spune dr. Teague. „De fapt, puteți face tot ceea ce doriți să faceți, dar numai în ritmul propriu. Nu este întotdeauna ușor de realizat acest lucru."

Coordonați-vă respirația cu ritmul urcatului. Urcatul este mai ușor dacă urcați în timp ce expirați cu gura făcută pungă. Inspirați în timp ce vă odihniți.

De asemenea, dacă trebuie să urcați scări, urcați în timp ce expirați prin gura strânsă și inspirați când vă odihniți.

Nu folosiți sprayuri. Nu este cazul să vă agravați problemele respiratorii prin inhalarea unor substanțe străine. Pentru păr folosiți produse lichide sau sub formă de gel, iar pentru corp, deodorante solide sau cu bilă.

Evitați folosirea în gospodărie a sprayurilor cu aerosoli destinate curățeniei.

Enurezis

8 idei pentru nopți uscate

Se consideră că aproape 15 la sută dintre copiii în vârstă de 5 ani fac pipi în pat, iar două treimi dintre aceștia sunt băieți. Chiar și adolescenții pot fi afectați și aproximativ 2 la sută dintre adolescenții de 15 ani pierd regulat urina în pat. Udarea patului, cunoscută în medicină ca enurezis, are mai multe cauze. Adesea copilul doarme pur și simplu atât de profund, încât nu se trezește nici când vezica urinară îi este plină. Alte cauze ar putea fi o producere excesivă de urină peste noapte și o incompletă dezvoltare fizică. De la 4 ani în sus, anxietatea poate juca și ea un rol. Și, în cele din urmă, problema poate fi de natură genetică: 70 la sută dintre copiii care udă patul au un părinte sau un frate (o soră) suferind de aceeași problemă. În 1995, oamenii de știință danezi au descoperit o zonă de pe cromozomul uman 13 care este, cel puțin parțial, responsabilă de enurezis. Vestea bună constă în faptul că aproape toți copiii pierd cu timpul acest obicei, iar rata de vindecare spontană este de aproape 15 la sută pe an. Totuși, încercați următoarele soluții.

Fiți realist. Când copilul face pipi în pat, păstrați-vă calmul și schimbați cearșafurile, vă sfătuiește pediatra Anne Price. Până la urmă problema se va rezolva de la sine. „Copiii nu fac acest lucru intenționat", spune ea. „Așa că nu-i lăudați atunci când au cearșaful uscat, dar nici nu-i pedepsiți când patul este ud."

Faceți schimbări pentru mai bine. Pentru a ajuta la diminuarea stresului psihologic, dr. Price recomandă aranjarea dormitorului copilului în așa fel încât el să-și poată schimba singur cearșafurile. Dacă îi lăsați la îndemână o mușama protectoare pentru pat, un copil care are un accident de felul acesta poate să întindă mușamaua peste porțiunea umedă și să se reîntoarcă în pat. Lăsați-i în dormitor și o pijama uscată.

Scurtați distanța până la WC. Dormitul în patul de deasupra, în cazul paturilor suprapuse, acasă sau în tren, traversarea unor coridoare întunecate sau o adevărată excursie în susul sau în josul scărilor până la WC sunt factori care pot descuraja un copil să se aventureze până la locul cu pricina în miezul nopții. Lăsați-vă copilul să doarmă în cușeta de jos, spune medicul de familie Stephen Amiel. Lăsați o lămpiță aprinsă sau o lanternă la îndemână, ori o oliță de noapte sub pat.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Țineți minte, udarea patului este normală la mulți copii chiar în vârstă de 5 ani, spune medicul de familie Stephen Amiel. Când copilul de 5 ani nu a fost niciodată uscat pe timpul nopții, iar dacă acest lucru s-a întâmplat în copilărie și altor membri ai familiei, faptul constituie o problemă doar dacă părinții sau copilul fac din aceasta o problemă. Cele mai multe programe de tratament încep după vârsta de 7 ani.

Mulți copii pot reîncepe să ude patul pentru o scurtă perioadă, atunci când nu se simt bine sau când trebuie să facă față unei tulburări emoționale precum schimbarea locuinței sau a clasei, spune dr. Amiel. Cu toate acestea, enurezisul nocturn ar trebui să fie luat în serios dacă începe să se manifeste din nou cu regularitate după o perioadă de 6 luni sau mai mult, în care copilul nu a mai udat patul (așa-numitul enurezis secundar).

Enurezisul secundar poate indica o infecție urinară, o constipație cronică, o suferință emoțională sau, în cazuri mai rare, abuzul sexual. Dacă și în timpul zilei copilul urinează mult, ar trebui făcute investigații pentru a exclude posibilitatea diabetului sau a unei boli renale, deși în aceste cazuri ar trebui să existe și alte simptome de boală.

Când copilul nu a fost niciodată în situația de a nu face pipi pe el și ziua, atunci trebuie să se facă investigații ale vezicii urinare și ale rinichilor pentru depistarea anomaliilor structurale sau neurologice.

Pentru copiii peste 6 ani există medicamente pentru tratarea enurezisului. Cele mai utile pentru ocaziile speciale ca participarea la o tabără de vacanță sunt antidiureticele cu acetat de desmopresină, un analog al hormonului antidiuretic natural. Ele pot fi administrate pe cale orală sau cu un spray nazal, menționează dr. Amiel. În alte cazuri se folosesc preparate conținând substanțele de bază imipramină și nortriptilină (utilizate și ca antidepresive, deși acțiunea lor în acest caz e diferită), eficiente dacă sunt administrate cu regularitate.

Nu impuneți restricții la lichide. Este o tendință firească, spune dr. Amiel, iar copiii ar trebui să fi primit o mulțime de lichide pe parcursul zilei — aproape 8 pahare în total. O ultimă băutură poate să-i fie dată copilului cu aproximativ 1 oră înainte de culcare, dar evitați pe timpul nopții băuturile sau alimentele care conțin diuretice naturale — ceai, cafea, cola și ciocolată.

Stimulați copilul să câștige steluțe. Deși unii specialiști preferă să evite sistemele de recompensare (vezi mai sus), există copii care realmente reacționează bine la scheme, de pildă, ca tabelele cu steluțe: câte o steluță pen-

tru fiecare noapte uscată, cu o recompensă după o perioadă pentru acumularea unui anumit număr de steluţe.

Recompensele trebuie să fie uşor de asigurat, suficient de valoroase, fără a fi excesive, consideră dr. Amiel, şi mai ales nu pedepsiţi copilul pentru o noapte cu patul ud. Când situaţia se îmbunătăţeşte, ştacheta poate fi ridicată puţin prin negociere.

Aveţi în vedere procurarea unei alarme. „Alarmele care semnalează udarea patului pot da rezultate", spune urologul Bryan Shumaker. „Dar recomandabil este să aveţi răbdare. Alarma e totuşi zgomotoasă şi există posibilitatea să-i trezească pe toţi ai casei când porneşte."

Alarmele care semnalează udarea patului emit un zumzăit sau un ţiuit când copilul este ud. Teoretic, sunetul îi va crea reflexul condiţionat de a se trezi atunci când simte nevoia să urineze. În cele din urmă udatul patului va lua sfârşit, şi vezica urinară plină va declanşa semnalul de trezire a copilului trimiţându-l la oliţă sau la WC. Cei mai mulţi copii reacţionează la această strategie după doar câteva luni, spune dr. Shumaker.

Alarmele existente acum sunt mult mai mici şi mai sensibile la umezeală decât saltelele şi păturile matlasate voluminoase apărute cu câţiva ani în urmă. Alarmele actuale funcţionează cu baterii de aparat auditiv şi au senzori de umiditate care se plasează direct în pantalonii copilului. Cercetările arată că în cazul copiilor deprinşi să folosească o alarmă, rata de recidivare este de 10–20 la sută, iar cei mai mulţi dintre aceşti copii obţin succese de durată chiar la a doua rundă de folosire a alarmei.

Alarmele constituie un tratament recomandat familiilor în care copilul are 7 ani sau mai mult, spune dr. Amiel. Medicul de familie poate face o trimitere către un clinician sau un pediatru specialist în enurezis.

Întăriţi muşchii vezicii urinare. Dacă un copil merge la WC extrem de des în timpul zilei, atunci el poate să-şi îmbunătăţească situaţia prin exerciţiile de încordare a vezicii, sugerează asistenta pediatră Linda Jonides. Ea recomandă să i se dea copilului lichide din belşug în timpul zilei, apoi să înveţe să-şi stăpânească vezica abţinându-se cât mai mult timp să meargă la WC.

Daţi dovadă de răbdare şi iubire. Cea mai mare parte a copiilor în creştere scapă de obiceiul de a uda patul, iar când ajung la pubertate, mai puţin de 1 sau 2 la sută încă mai suferă de enurezis, spune dr. Shumaker. Aşa că fiţi răbdător şi sprijiniţi-l. Nici un copil nu vrea să facă pe el. Este neplăcut, deranjant şi ţine rece. Tot ceea ce au nevoie copiii este, pe de o parte, răbdare, iar pe de alta, sprijin.

Epuizare

18 căi de refacere

Epuizarea debutează insidios: senzaţia dominantă este că treburile nu se vor sfârşi niciodată, relaţiile la locul de muncă nu sunt cum ar trebui, activitatea zilnică nu mai are nici un haz. Simptomele epuizării pot fi atât emoţionale, cât şi fizice, iar ele evoluează atât de gradat, încât adesea e greu să vă daţi seama de ele. Cei dragi şi colegii pot fi primii care le remarcă.

Sentimentul de responsabilitate excesivă şi lipsa unui simţ al stăpânirii de sine contribuie la epuizare, care, la rândul ei, poate duce la probleme medicale serioase, între care hipertensiune, dereglări gastrointestinale, boală arterială coronariană şi tulburări de somn, spune dr. Peter Moskowitz, specialist în gestionarea stresului.

Adesea semnele emoţionale sunt cele care apar primele. „Sunteţi irascibil, constataţi că aveţi o capacitate scăzută de a vă preocupa de problemele minore de acasă şi de la serviciu“, remarcă el. Persoanele stresate pot începe să se certe cu colegii, să manifeste agresivitate la volan sau să bea un păhărel mai mult înainte de masa de seară. Ele pot da semne de depresie — făcând eforturi de a se ridica din pat dimineaţa — sau simptome de anxietate — stând de veghe peste noapte.

Mai târziu apar semne fizice ca o durere de cap, durere de stomac, durere de spate, oboseală cronică şi senzaţia generală că v-a călcat tramvaiul.

Care este cel mai mare risc al epuizării? În mod surprinzător, persoanele active care ajung la epuizare sunt cele motivate în cel mai înalt grad, cele total dedicate muncii. „Fără o scânteie iniţială nu există incendiu“, explică dr. Moskowitz. Unele persoane pot simţi această epuizare sau ardere ca pe o deziluzie în privinţa slujbei, care nu mai pare tot atât de provocatoare ca altădată.

Alte persoane aparţinând aceastei categorii de risc sunt cele care se supără excesiv sau care pun munca înaintea propriei persoane şi a familiei lor. „Aceste persoane nu sunt în stare să gestioneze stresul şi nu au un plan bine gândit de a se autosupraveghea şi de a-şi echilibra viaţa“, spune dr. Moskowitz. „Ele nu îşi dau seama că echilibrul stilului de viaţă este cea mai eficientă formă de gestionare a stresului pe care o au la îndemână.“

Restrângerile de activitate economică, concedierile, fuziunile, contractele pe termen scurt şi cerinţa constantă de a avea o productivitate mai mare, toate îşi cer preţul de la cei care muncesc. Procentul de persoane cu probleme de sănătate mintală este de aproximativ 30 la sută, ceea ce se tra-

duce într-un număr impresionant de zile de incapacitate de muncă din cauza stresului.

Din fericire, epuizarea nu este ireversibilă. Există mulţi paşi pozitivi pe care îi puteţi face pentru a vă remodela concepţia privind slujba, relaţiile şi viaţa în general. În continuare găsiţi câteva strategii recomandate de specialişti.

Stabiliţi-vă un ţel. Dacă nu sunteţi satisfăcut de serviciul pe care îl aveţi, consideraţi-l doar o treaptă către ceva mai bun. „Dacă vă aflaţi într-o poziţie proastă şi sunteţi pe drumul către un ţel care înseamnă ceva pentru dvs., atunci vă este mult mai uşor să suportaţi situaţia", spune doctor în psihologie Karen Bierman. Ea le cere pacienţilor să se gândească la ceea ce urmăresc să realizeze în viaţă şi apoi să îşi alcătuiască un plan cum să ajungă acolo.

Rămâneţi fidel perspectivei alese. Multe persoane care ajung la epuizare pur şi simplu îşi iau prea în serios slujbele şi şefii, adaugă dr. Bierman. „Ce spune şeful sau ce suportaţi cântăreşte de departe mult mai mult decât ar trebui." Pentru a combate această tendinţă prezentă în sinea dvs., încercaţi să jucaţi rolul propriei busole. Ascultaţi ce zice şeful, dar folosiţi-vă discernământul personal cu privire la modul în care este cel mai bine să vă îndepliniţi munca.

Restructuraţi-vă gândurile. Nu puteţi întotdeauna să deţineţi controlul asupra ceea ce se întâmplă în jur, dar puteţi stăpâni modul de a răspunde respectivelor evenimente, spune Jack Singer, psiholog specializat în problemele epuizării. Dacă excesul de sarcini de la locul de muncă a dus la o supraîncărcare cu responsabilităţi, reamintiţi-vă că aţi fost destul de valoros pentru a fi angajat fără rezerve. Recăpătaţi-vă încrederea în forţele proprii pentru a fi capabil să munciţi mai mult decât obişnuiaţi. Simţiţi-vă bine pentru simplul fapt că îndepliniţi cea mai agreabilă activitate pe care puteţi să o faceţi.

Apucaţi-vă repede de muncă. „Nu staţi inactiv măcinându-vă cu gândul la cât de multe sunt de făcut, rămânând pe gânduri temător că niciodată nu veţi isprăvi treaba", spune dr. Singer. Organizaţi-vă şi stabiliţi obiective la începutul fiecărei zile, rezolvând mai întâi sarcinile mai dificile şi tăind de pe listă problemele pe măsură ce le rezolvaţi. Acordaţi-vă mici recompense în timpul zilei, ca de exemplu delectarea cu o ceaşcă de ceai sau cu o scurtă plimbare, pe măsură ce vă îndepliniţi obligaţiile.

Daţi uitării clişeele privind etica muncii. Multor persoane le zumzăie în minte următorul mesaj: „Dacă o treabă merită făcută, ea merită făcută bine"

sau „Nu face nimic pe jumătate". Apăsați pe butonul STOP, spune dr. Bierman. „Să fim cinstiți, unele îndatoriri nu merită un efort de 100 la sută."

Adeseori o activitate nu merită să fie îndeplinită decât cel mult pe jumătate. Acordați-vă dreptul de a face deosebire între ceea ce merită făcut bine și ceea ce merită făcut *destul* de bine. Amintiți-vă permanent că mai binele poate fi dușmanul binelui.

Transformați-vă locul de muncă într-un spațiu agreabil. Atârnați caricaturi care vă bine dispun, expuneți tablouri ale persoanelor dragi și prindeți în pioneze ilustrate cu locurile preferate.

Râdeți. Buna dispoziție și râsul micșorează tensiunea arterială și cresc imunitatea, spune dr. Singer. „De fiecare dată când râdeți, folosiți o cale de a vă supune organele interne la exerciții fizice." El recomandă să existe un „motiv de bună dispoziție" în fiecare birou. Fie că e vorba de o carte cu caricaturi pusă lângă telefon pentru a o răsfoi din când în când, fie că țineți la vedere fotografiile copiilor sau că oferiți un premiu trăsnit pentru gafa săptămânii, nu are importanță ce. Fiecare om are nevoie de un motiv pentru a râde.

Practicați buna gospodărire a timpului. Melissa Stöppler, specialistă în gestionarea stresului, îi stimulează pe oameni să învețe să facă 2 lucruri deodată pentru a economisi timp și a combate epuizarea. Sortați-vă corespondența în timp ce așteptați un telefon sau călcați rufe în timp ce ascultați știrile. Economisiți timp combinând activitățile și rezolvând cel puțin 2 obligații atunci când ieșiți din casă. Țineți întotdeauna în casă o rezervă de timbre, de felicitări și de alimente pentru o cină frugală. Scurtați timpul de așteptare dacă dimineața primul lucru constă în studierea listei cu întrevederi.

Doar atât: învățați să spuneți NU. Adeseori oamenii se simt epuizați deoarece sunt pur și simplu suprasolicitați. Dr. Stöppler recomandă examinarea tuturor „extra"-responsabilităților, ca de exemplu antrenarea echipei de fotbal a puștilor, participarea la un grup al mamelor și copilașilor sau participarea la un cerc la locul de muncă. Renunțați la toate acele activități care au devenit corvoade sau obligații. Nu vă asumați nici o sarcină fără a vă întreba mai întâi: „Îmi va plăcea?" Procedați astfel încât răspunsul inițial la toate solicitările noi să fie: „Mă voi gândi la aceasta", ceea ce chiar vă va da timp să o faceți.

Vorbiți cu un prieten. Găsiți un prieten binevoitor și vorbiți-i despre stările prin care treceți, spune dr. Bierman. Explicarea situației și găsirea unui

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Multe persoane pot urma câteva etape de autoajutorare și curând sunt capabile să facă schimbări în mai bine, fie dezvoltând un nou sens al provocării și satisfacțiilor de pe urma activităților profesionale, fie având curajul să meargă mai departe. Uneori epuizarea poate deveni totuși o forță distructivă, care cere îndrumarea unui profesionist, spune dr. în psihologie Karen Bierman.

Pot exista probleme neesențiale pentru care aveți nevoie de ajutor, ca situația în care vi se oferă o slujbă umilă, care să vă țină mintea departe de gândul că sunteți bolnav sau că aveți de dus o luptă importantă acasă. Sau pot exista probleme esențiale, ca aceea de a vă simți deprimat sau anxios.

Dacă însă anxietatea sau depresia își pune amprenta pe viața cotidiană modificându-vă comportamentul ori dacă persistă în pofida oricărui efort de autoajutorare, atunci adresați-vă medicului, opinează dr. Bierman.

oarecare sprijin sufletesc vă pot fi de ajutor în atenuarea apăsării prin care treceți.

Îngrijiți-vă de sănătate. Ca şi alte probleme, starea de sănătate fizică poate contribui la senzația de epuizare. Prezentați-vă la medic dacă vi se pare că vă confruntați cu o problemă serioasă de sănătate fizică, dacă fumați prea mult, faceți uz de droguri stimulatoare sau consumați băuturi alcoolice în exces, considerând aceasta o încercare de a trece peste probleme. De asemenea, puteți folosi prilejul pentru a vă controla tensiunea arterială sau a discuta opțiunile pentru un stil de viață sănătos.

Faceți cât mai des exerciții fizice. Exercițiile fizice practicate cu regularitate combat epuizarea prin diminuarea stresului. De asemenea, ele vă cresc rezistența la boli, vă scad tensiunea arterială, vă diminuează nivelurile colesterolului, vă ajută la un bun control al greutății corporale și la îndepărtarea depresiei. Efectuarea de exerciții fizice de cel puțin 3 ori pe săptămână câte 30–60 de minute o şedinţă este deosebit de importantă pentru persoanele care se simt obosite şi sfârşite, aşa că faceți din această activitate o prioritate, recomandă dr. Moskowitz.

Mâncați bine. Nu puteți institui controlul asupra tuturor factorilor de stres care vă epuizează, dar trebuie să-l exercitați cu privire la ceea ce mâncați. Urmați o dietă cu conținut mic de grăsimi şi bogată în fibre. Veți

dobândi un sentiment de satisfacție știind că faceți cel mai bun lucru posibil pentru organism și, pe deasupra, puteți chiar pierde și din greutatea corporală.

Asigurați-vă un somn odihnitor. Lăsați deoparte necazurile de peste zi și treburile neterminate. Spuneți-vă că veți lua mâine deciziile, după un somn bun. Amintiți-vă cele mai plăcute locuri de vacanță sau o scenă liniștită dintr-un film. Închipuiți-vă că sunteți acolo în timp ce încercați să adormiți. Evitați alcoolul, tutunul și exercițiile fizice cel puțin cu 1 oră înainte de a vă culca. Dr. Moskowitz vă sfătuiește, de asemenea, să vă procurați o saltea confortabilă și solidă.

Dezvoltați-vă înțelegerea de sine. Dacă doriți să aveți grijă de dvs., dr. Moskowitz vă recomandă cum să reflectați calm în fiecare zi. Tehnicile de relaxare care cultivă sănătatea, vindecarea și înțelegerea de sine includ rugăciunea, meditația, yoga, tai chi și exercițiile de respirație.

Încercați diferite abordări până când găsiți forma de relaxare care vi se potrivește cel mai bine, sugerează dr. Stöppler. Unele dintre ele, cum ar fi tai chi, implică ambele tipuri de exerciții, fizice și mintale, în timp ce altele, ca meditația, se bizuie în principal pe disciplina mintală. O modalitate de a începe, spune dr. Stöppler, este aceea de a vă asigura câteva momente liniștite în fiecare zi, într-un loc lipsit de factori perturbatori, unde să puteți respira profund, să vă relaxați mușchii și să reflectați la un mesaj simplu, de tipul „Sunt calm și relaxat".

Practicarea unei tehnici de relaxare nu ar trebui să devină o corvoadă înscrisă într-o formulă de viață și așa aglomerată, ci mai curând ar trebui să fie un răgaz pe care să îl așteptați cu nerăbdare, subliniază dr. Stöppler.

Aprofundați relațiile. De cele mai multe ori, persoanele care se simt epuizate își manifestă frustrarea față de persoanele pe care le iubesc cel mai mult. Este ca și cum v-ați împușca singur în picior. Timpul dedicat îmbogățirii relațiilor cu familia și prietenii vă va ajuta să atenuați senzația de epuizare, spune dr. Moskowitz.

Faceți rost de o viață nouă și de o comunitate. Căutați persoane cu aceleași gusturi cu care să împărțiți o parte din viață. Aceasta ar putea însemna să aveți un hobby, să găsiți un loc de reculegere sau să vă integrați într-o activitate voluntară. „Legătura cu oamenii vă oferă o sursă minunată de sprijin și de încurajare și vă face mult mai rezistent la stres", observă dr. Moskowitz.

Fiți curajos, asumați-vă riscuri și mergeți mai departe. Dacă ați stabilit că sursa nefericirii este slujba pe care o aveți și dacă nu puteți să schimbați sau să dați altcuiva responsabilitățile care vă apasă cel mai mult, aveți curajul să găsiți un alt serviciu mai potrivit. „La prima vedere e înspăimântător și implică riscuri, dar riscul vă va fi răsplătit înzecit", vă asigură dr. Moskowitz. „Nimic nu se schimbă fără un dram de durere. Cu risc începe dezvoltarea și renașterea personală."

Eritem fesier

10 soluții ușoare

Eritemul fesier poate întrerupe rutina pașnică a unui bebeluș în rest lipsit de griji și nu va contribui nici la îmbunătățirea calității vieții părintelui. Bebelușii au un talent deosebit să facă din problemele lor problemele părinților, și dacă bebelușul dvs. a făcut un eritem fesier, o veți afla cu siguranță.

În timpul primilor 2 ani din viața unui bebeluș, aproape fiecare părinte are parte măcar de o experiență legată de eritemul fesier. Nu este de mirare, având în vedere că iritanții cei mai obișnuiți care produc eritemul provin din ceea ce se găsește în scutecul bebelușului — fecale și urină. Majoritatea eritemelor trec de la sine în 1–2 zile, dar unele pot dura cu zilele.

Bebelușii hrăniți la sân fac mai rar eritem fesier decât cei hrăniți artificial (după ce împlinesc 3 luni au în general mai puține scaune decât cei hrăniți cu biberonul și riscă mai puțin să aibă o piele sensibilă sau să facă eczeme), și această rezistență continuă și mult după înțărcare. La anumiți bebeluși, eritemul fesier poate prevesti viitoare probleme de piele, cum ar fi eczema sau pielea sensibilă. Dacă bebelușul dvs. are eritem fesier, iată cum trebuie să procedați.

Dați-i puțin aer sau apă. Sfatul cel mai vechi este uneori și cel mai bun. „Lăsați poponețul la aer", spune educatoarea Anna Price.

Pur și simplu scoateți scutecul și lăsați bebelușul să stea pe burtă și cu capul întors într-o parte, pe un prosop întins peste un cearșaf impermeabil. Lăsați-l în această poziție cât timp sunteți de față pentru a-l supraveghea. Încercați metoda cam 1 oră de câteva ori pe zi, până când funduletul i se vin-

decă, sfătuieşte medicul de familie Stephen Amiel. Altă părere este să scufundaţi câteva minute bebeluşul într-o chiuvetă sau o cadă cu apă călduţă, de fiecare dată când îi schimbaţi scutecul. Astfel pielea va fi permanent curată şi eritemul va dispărea.

Spălaţi cu ceai de plante. Nimic nu e mai patetic ca un bebeluş suferind de un eritem fesier urât, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Bebeluşii îşi exprimă starea lor mizerabilă prin lacrimi şi este suficient ca să-i vină şi unui adult să plângă. Dar plantele medicinale pot sări în ajutor. Un decoct puternic de gălbenele, aplicat regulat, va rezolva rapid situaţia. Adăugaţi 2 linguri de flori uscate de gălbenele la 500 ml de apă şi fierbeţi la foc mic, într-un vas acoperit, 20 de minute. Strecuraţi fiertura şi folosiţi-o pentru a spăla poponeaţa bebeluşului ori de câte ori îi schimbaţi scutecul, iar inflamaţia va ceda rapid, spune Schar. Sau cumpăraţi unguent cu gălbenele şi aplicaţi de câteva ori pe zi.

Nu daţi bebeluşului bere sau curry. Alimentele condimentate, alcoolul şi fructele acide pot afecta calitatea laptelui dvs. şi în consecinţă urina şi scaunul bebeluşului vor fi mai iritante pentru piele. Verificaţi-vă dieta, sugerează dr. Amiel.

Pentru cazuri de urgenţă folosiţi scutece superabsorbante. Scutecele superabsorbante au o acţiune salvatoare în bătălia bebeluşului pentru un funduleţ uscat. „Cred că sunt lucrul cel mai bun care există pentru a preveni eritemul fesier", spune pediatrul Morris Green.

Studiile confirmă această observaţie. Scutecele care conţin material gelatinos absorbant reduc semnificativ umiditatea pielii şi păstrează pielea mai

MISTERUL „MĂRGELUŢELOR DE PE POPONEAŢĂ"

Un articol dintr-o revistă medicală menţionează faptul că unii părinţi au relatat că funduleţele bebeluşilor lor s-au acoperit de un eritem fesier ciudat, arătând ca nişte „mărgeluţe strălucitoare". Medicii care au investigat erupţia misterioasă au remarcat că toţi copilaşii afectaţi purtau scutece superabsorbante. Există vreo legătură? Da. „Mărgeluţele" sunt de fapt materialul gelatinos care face ca scutecele superabsorbante să fie atât de performante. Cantităţi mici de material pot trece prin stratul superior, ajungând pe pielea copilaşului. Medicii spun că materialul nu este toxic şi că nu există motive de îngrijorare.

aproape de pH-ul ei normal decât alte tipuri de scutece, cum ar fi cele din pânză. Nu lăsați să treacă prea mult între două primeniri. Unii părinți așteaptă până ce scutecele sunt saturate, ceea ce mărește riscul ca bebelușul să facă eritem fesier.

Schimbați scutecele cât mai des. Schimbați bebelușul de îndată ce obsrvați că a murdărit scutecul, spune dr. Amiel, și dacă are deja un eritem fesier, puneți-i scutec nou până la de 12 ori pe zi. Scutecele pot avea chimicale care unor bebeluși le provoacă iritații. Încercați o marcă nouă sau treceți pe scutece din frotir.

Dacă folosiți scutece din frotir, spălați-le neapărat cu detergenți nebiologici, fără balsam de rufe, clătiți-le cel puțin de 2 ori și uscați-le în uscător. Detergenții buni din punct de vedere ecologic nu sunt neapărat buni și pentru piele, arată dr. Amiel.

Clătiți cu oțet scutecele din pânză. Enzimele eritemului fesier sunt cele mai active într-un mediu cu nivelul pH-ului ridicat, care există adesea în scutecele din material după ce au fost spălate, spune Price. Pentru a le contracara, la clătitul final adăugați 4 linguri de oțet la 4 litri de apă.

Curățați ușor. Nu folosiți șervețele umede economicoase care conțin alcool, pentru că ele pot arde pielea iritată și înrăutăți starea. Alegeți mărci fără alcool. Cel mai bine este să curățați cu vată muiată în apă caldă. Sau folosiți un pulverizator cu apă caldă pentru a clăti fundulețul bebelușului înainte de a-l tampona ușor cu o cârpă moale până se usucă.

Nu introduceți bebelușul în apa de baie. Chiar și produsele speciale de baie pentru bebeluși unora le pot irita pielea. Dacă pielea bebelușului dvs. pare sensibilă, folosiți o cremă dermatologică, cum ar fi crema apoasă, ca substitut pentru săpun sau folosiți exclusiv apa, spune dr. Amiel.

Uscați fundulețul cu un uscător de păr. Dacă țineți zona scutecului curată vindecarea se grăbește, dar dacă o ștergeți cu un prosop, pielea sensibilă se poate irita. „Încercați cu un jet de aer cald“, spune asistenta pediatră Linda Jonides. Zvântați zona cu un uscător de păr fixat la linia pentru intensitate mică, ceea ce vă scutește să frecați pielea umedă. Când zona este uscată, aplicați un unguent pe bază de oxid de zinc. Și vaselina creează un strat protector chiar pe o piele roșie, dureroasă. Nu aplicați pudră specială pentru bebeluși pe piele, căci le poate declanșa probleme de respirație.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Eritemele fesiere rebele se pot datora aftelor (candidei). Pielea este de obicei mai roșie decât la un banal eritem fesier, bebelușul este mai necăjit când îl schimbați, iar roșeața poate să se extindă în plicile și în cutele pielii sau să prezinte mici pete satelit la margini. Bebelușul poate avea pete albe aftoase în gură și, dacă îl alăptați, s-ar putea să vă doară sfârcurile. Cereți medicului să vă prescrie o cremă antifungică, un medicament oral sau ambele. Un steroid slab poate fi combinat cu o cremă antifungică pentru reducerea inflamației.

Ocazional, se poate întâmpla ca o infecție bacteriană să afecteze zona scutecului. Pielea va fi mai caldă, roșie și sensibilă, iar bebelușul se va simți rău și ar putea avea febră. Pot apărea pete mici, umplute cu puroi. Apelați imediat la medic pentru a vă recomanda un antibiotic.

Folosiți merișor. Când urina și fecalale se amestecă în zona scutecului, rezultatul este un nivel înalt de pH care poate irita pielea și duce la eritem fesier. Oricât de neortodox ar suna, Jonides sugerează să le dați 50 ml de suc de merișor copilașilor trecuți de prima vârstă; el va lăsa un rest acid în urină, ducând la scăderea pH-ului și la diminuarea iritației.

Eructație

6 modalități de a diminua râgâitul

Eructația este cauzată adesea de înghițirea de aer, cunoscută medical sub denumirea de aerofagie. Oricine poartă în tractul său gastrointestinal aproximativ 250 ml de aer atmosferic și de alte gaze. Dar organismul uman dobândește în mod constant aer și alte gaze pe parcursul zilei fie prin înghițire, fie prin producerea lor. În total se ajunge la mai mult de 2,5 l de gaze în 24 de ore. Aceasta înseamnă cu aproximativ 2 l mai mult decât poate conține organismul, așa că în mod firesc acesta caută să scape de excesul de gaze. Una dintre modalități este eructația.

Băuturile gazoase și berea provoacă sigur eructații, dar și saliva conține bule mici de aer care călătoresc spre stomac odată cu fiecare înghițitură. Iar aceia dintre noi care înghit aer odată cu mâncarea și-o fac cu mâna lor.

Totuşi, eructația este o problemă aparent uşor de vindecat. Cu puțin exercițiu, majoritatea dintre noi putem autoimpune controlul asupra cantității de aer pe care o înghițim şi să ne vizităm medicul pentru ceva mai important. Iată ce este de făcut.

Conștientizați prezența aerului. Puteți absorbi până la 150 ml de aer ori de câte ori înghițiți, spune gastroenterologul André Dubois. Persoanele nervoase o fac adesea. Unii simt nevoia imperioasă de a înghiți în sec şi îşi creează probleme doar prin actul reflex de a înghiți prea multă salivă. „Puteți ameliora această situație învățând cum să vă stăpâniți reflexul de înghițire", spune dr. Dubois. „Cea mai bună metodă este de a conştientiza faptul că înghițiți des. Rugați prietenii şi rudele să vă spună dacă au observat acest obicei. Singur probabil că nu vă dați seama de el."

Odată conştient de faptul că aveți obiceiul să înghițiți excesiv, automat îl veți struni, spune dr. Dubois. Mai există şi alte câteva obiceiuri pe care schimbându-le vă puteți ajuta să înghițiți mai puțin aer.

- Evitați băuturile carbogazoase.
- Mâncați încet şi mestecați complet hrana înainte de a o înghiți.
- Mâncați numai cu gura închisă.
- Evitați guma de mestecat.
- Nu beți berea direct din cutie sau din sticlă, şi nici nu beți cu paiul.
- Evitați alimentele cu conținut mare de aer ca berea, înghețata, sufleurile, omletele şi frişca.

Țineți ieșirea închisă. Există o valvă cu un singur sens (sfincterul esofagian inferior) care împiedică trecerea în sus, către esofag, a conținutului stomacal. Evitați alimentele care relaxează această valvă: ceapa, tomatele, menta şi alcoolul.

Înfrânați-vă un obicei supărător. Înghițitorii cronici de aer pot râgâi o veşnicie, deoarece un râgâit tinde să atragă şi mai multe râgâituri. Marvin Schuster, psihiatru specialist şi în tulburări digestive, le prescrie ca „reme-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Eructația cronică se datorează rar unei boli. Prezentați-vă la medic dacă vi se pare că eructația este parte a unei probleme de anxietate sau aveți și alte probleme gastrointestinale ca pirozisul persistent, indigestia, pierderea în greutate sau modificarea obiceiurilor de defecare.

diu" pacienţilor care înghit aer şi încep să râgâie în situaţiile tensionate nimic altceva decât un creion. Strângând între dinţi creionul, un dop sau propriul deget, gura rămâne închisă şi înghiţirea devine dificilă, spune el.

Tăiaţi din consumul de grăsimi. Toţi putem mânca puţin prea mult, puţin prea repede şi putem râgâi, spune nutriţionistul dr. Samuel Klein. Dar asta e altceva decât cazul persoanelor care râgâie în mod cronic, oră de oră, zi după zi. Pentru acestea, poate fi de ajutor să mănânce cantităţi mai mici de alimente care produc gaze în partea superioară a sistemului digestiv. Între aceste alimente se numără grăsimile şi uleiurile de salată, untul, margarina şi smântâna.

Spargeţi bulele de aer cu antiacide calmante. Pentru a ajuta la ameliorarea unei probleme existente, specialiştii recomandă uneori antiacide care se vând fără reţetă. Preparatele farmaceutice antiflatulente care conţin substanţa de bază dimeticon, calmează simptomele excesului de gaze. „În stomac, dimeticonul sparge bulele mari în bule mici, ceea ce poate diminua râgâitul", spune dr. Klein. Dar nu va diminua cantitatea de gaze aflată în stomac.

Ghimbirul — o vindecare cu plante. Când mergeţi la supermarket, cumpăraţi o rădăcină proaspătă de ghimbir (de la raionul de legume) sau ghimbir sub formă de pulbere de la raionul de condimente. O ceaşcă de ceai de ghimbir vă va ajuta să diminuaţi producerea de gaze şi în consecinţă va reduce eructaţia, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Folosiţi o linguriţă de ghimbir proaspăt dat pe răzătoare sau o linguriţă de ghimbir uscat la o cană cu apă clocotită şi îndulciţi ceaiul după gust.

Exces de greutate

24 de modalităţi pentru a atinge şi a menţine o greutate sănătoasă

În timp ce milioane de copii din toată lumea sunt zilnic supuşi foamei, copiii din ţările dezvoltate se confruntă cu alt fel de epidemie a nutriţiei defectuoase, poate în ultimă instanţă la fel de neiertătoare — obezitatea.

Persoanele mult supraponderale prezintă un risc ridicat de a contracta afecțiuni precum diabetul și bolile coronariene. Însă curele de slăbire, așa cum majoritatea o știm, sunt dificile și anoste, iar de cele mai multe ori eșuează. Aveți șanse mai mari de reușită dacă vă propuneți o pierdere în greutate de bun-simț, de aproximativ ½ kg pe săptămână, în loc să mizați pe o scădere considerabilă într-o perioadă scurtă.

A durat ceva timp să vă îngrășați — va dura ceva timp și să slăbiți. „Cuiva care se grăbește, ½ kg pe săptămână nu i se pare suficient", spune doctorul de familie Stephen Amiel. „Dar dacă mențineți acest ritm timp de 1 an, veți pierde în jur de 26 kg. Și aveți mult mai puține șanse de a le pune la loc imediat."

Nu există nici un mister în privința îngrășării sau a revenirii la greutatea normală. E doar o problemă de aritmetică simplă. Consumați mai multe calorii decât ardeți — veți lua în greutate; ardeți mai multe decât consumați — veți pierde în greutate. Acesta este motivul pentru care ne îngrășăm — consumăm mai multe alimente decât ne sunt necesare pentru gradul de efort pe care îl depunem.

Într-o societate ca cea de astăzi este foarte ușor să ne îngrășăm. Alimente există din abundență, iar pentru că atât de multe dintre ele sunt mai bogate în calorii decât media la care organismul nostru a fost programat să facă față, ajungem ușor să consumăm mai mult decât acesta are nevoie. În plus, am devenit extrem de sedentari.

În timp ce strămoșii noștri arau câmpul și frecau untul ca parte a vieții lor de zi cu zi, în prezent mulți dintre noi bat la tastaturi pentru a-și câștiga existența, iar la sfârșitul zilei se întorc acasă pentru a se uita la televizor și pentru a mânca. Cu numai 50 de ani în urmă copiii consumau mai multe calorii decât astăzi. Însă mergeau pe jos la școală, iar apoi se jucau în aer liber în loc să stea cu pungile de la fast food în fața televizorului sau a computerului.

Mașinile ne scutesc de efort și de exercițiul fizic. Scările rulante ne duc repede de la un nivel la altul chiar în stații sau la cumpărături; mașinile de spălat și uscătoarele iau în sarcina lor spălatul rufelor; telecomenzile ne permit să schimbăm canalele fără să ne mișcăm din fotoliu.

A consuma prea multe calorii nu este o problemă cât timp avem la dispoziție căi de a le arde. Mai jos vom cerceta câteva modalități de a ne folosi mintea, gura și mușchii pentru a ne controla greutatea.

FOLOSIȚI-VĂ MINTEA

Numeroase eforturi de a pierde în greutate sunt sortite eșecului ca urmare a atitudinii noastre mintale, arată Gary Foster, psiholog aflat în fruntea unei clinici pentru persoane cu tulburări de comportament alimentar. Folosindu-vă mintea, vă puteți ajusta linia taliei urmând căile prezentate mai jos.

Rezistați campaniilor agresive pentru produse de slăbit. Indiferent câte strategii de slăbire rapidă veți vedea în reclame, cel mai bun mod de a pierde excesul de greutate și de a nu îl recâștiga este să vă schimbați permanent deprinderile alimentare și de efort fizic, spune Marsha Marcus, medic psihiatru specializat în tulburări de comportament alimentar.

Răspunsurile facile la sarcini dificile cum este pierderea în greutate sunt, poate, ademenitoare. Dar dacă o promisiune de a slăbi sună prea frumos ca să fie adevărat, atunci chiar așa este.

Fixați-vă în obiectiv 10 la sută. În ciuda reclamelor optimiste care înfățișează persoane trase prin inel alături de uriașele haine pe care le purtaseră înainte, cea mai bună țintă pentru pierderea în greutate o reprezintă 10 la sută din greutatea actuală, consideră dr. Foster.

Persoanele care își propun prea mult, de pildă pierderea a 20 kg, fac 1 din următoarele 2 lucruri: fie se simt atât de copleșiți încât abandonează chiar din start, fie încep să mănânce din ce în ce mai puțin și fac din ce în ce mai multe exerciții, dar abandonează relativ repede, pentru că nimeni nu poate continua astfel la infinit.

Mai eficient, spune dr. Foster, este să calculați câte kilograme reprezintă 10 la sută din greutatea dvs. și să vă fixați ca țintă pierderea lor. De pildă, din 80 kg încercați să pierdeți 8. Majorității oamenilor le sunt necesare aproximativ 6 luni pentru a atinge acest obiectiv inițial.

Nu vă încetiniți metabolismul. Din momentul în care ați stabilit cât vă propuneți să slăbiți, planificați-vă să pierdeți până la 0,5 kg pe săptămână, vă sfătuiește nutriționista Joanne Larsen. Dacă adoptați o dietă prea săracă în calorii sau faceți efort fizic în exces și slăbiți mai mult de 1 kg pe săptămână, organismul va intra într-o fază de înfometare. Un organism în faza de înfometare arde mai puține calorii și rezistă eforturilor de a pierde din greutate.

Bucurați-vă de succes. Din momentul în care au reușit să renunțe la aproximativ 10 kg, mulți pacienți îi spun doctorului Foster că dorm mai bine, că urcă scările mai ușor și că au mai multă energie pentru a se juca cu copiii sau cu nepoții. Bucurați-vă de acest succes și recompensați-vă, de pildă, cu niște haine noi.

Gândiți-vă la viitor. Un adevăr iritant al pierderii în greutate este că cu cât deveniți mai subțire, cu atât trebuie să reduceți constant numărul de calorii consumate pentru a menține noua greutate, observă dr. Foster. După ce ați pierdut 10 la sută din masa corporală, zilnic trebuie să consumați cu

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Ar fi bine să vă consultați cu medicul de familie dacă vi se pare că aveți nevoie să slăbiți. Această hotărâre este deosebit de importantă mai ales dacă ați ajuns la menopauză sau sunteți pe aproape, ori când există alți factori de risc de a contracta o boală cronică asociată cu excesul de greutate sau cu obezitatea, cum ar fi fumatul, viața sedentară, o glicemie ridicată, tensiune arterială peste valorile normale sau colesterol mărit.

Scăderea în greutate la menopauză poate accelera ritmul în care se pierde din densitatea osoasă, prin urmare medicul de familie ar trebui informat de eforturile dvs. de a slăbi — este posibil să aveți nevoie de suplimente de calciu.

Aproape niciodată câștigul în greutate nu se poate pune pe seama unor cauze glandulare sau metabolice și rareori se datorează retenției de lichid. O vizită la doctor vă va confirma acest lucru și vă va da ocazia de a vă controla nivelul glicemiei și tensiunea arterială, de a vă aminti înălțimea și greutatea anterioară, de a vă stabili de comun acord o greutate optimă și de a primi sfaturi în privința dietei.

Când IMC-ul dvs. (vezi caseta de la pagina 278) este mai mare de 30 sau de 28 dacă sunteți diabetic sau cardiac, puteți beneficia de medicamente inhibitoare ale apetitului.

aproximativ 10 la sută mai puține calorii, dacă doriți să rămâneți la această greutate.

Majoritatea oamenilor pierd din vedere această regulă: țin dietă, scapă de kilogramele în plus și se întorc la vechile deprinderi alimentare, iar greutatea pierdută se recâștigă imediat. Ideea nu este de a vă atinge țelul și de a reveni la obișnuințele alimentare anterioare.

Luați-vă o pauză. Odată ce ați reușit să pierdeți 10 la sută din masa corporală, următorul obiectiv ar trebui să fie pur și simplu de menținere a acestui nivel o perioadă.

„Încercați să rămâneți la greutatea respectivă cel puțin încă 6–8 luni sau mai mult decât a fost necesar pentru a pierde kilogramele inițiale. Formați-vă cu adevărat deprinderea a ceea ce înseamnă să trăiți în trupul dvs. la respectiva greutate“, recomandă dr. Foster. Atunci când vine timpul și când vă simțiți pregătit și doritor să depuneți în continuare un efort pentru a slăbi, dr. Foster sugerează că ați putea încerca să pierdeți alte 5 procente. Fiecare om slăbește într-un ritm propriu, așa că este imposibil de prevăzut timpul necesar fiecăruia.

Faceți doar schimbări pe care le puteți păstra. Chiar dacă puteți renunța total la fast food, ciocolată și alte alimente interzise în perioada de pierdere a kilogramelor în exces, nu uitați că vă puteți bucura de toate alimentele, inclusiv de acestea, cu moderație, tot restul vieții.

„Sunt de părere că pentru persoanele cu probleme de greutate chestiunea se pune sub forma unui permanent autocontrol, ceea ce nu înseamnă *dietă* pe viață", este de părere dr. Marcus. „Trebuie să spunem și da, și să ne bucurăm de hrana pe care o mâncăm, însă trebuie să învățăm să spunem și nu."

Conștientizați-vă deprinderile alimentare. Pentru a vă schimba deprinderile alimentare, primul lucru este să *învățați* în ce constau acestea. Demersul are 2 etape, explică dr. Marcus. Începeți prin a fi atent ce, când, unde și cu cine mâncați, cum vă simțiți și ce tip de activități desfășurați în cursul unei zile. Apoi identificați ce vă declanșează apetitul — mirosul de pâine caldă, vederea anumitor feluri de mâncare, plictiseala sau enervarea.

Este ușor să trăiești zi după zi fără să fii atent la asemenea amănunte, spune dr. Marcus. Mulți dintre noi mâncăm fără să ne gândim la ce facem. Țineți un jurnal de alimente, în care notați informația, pentru a o putea citi mai târziu.

FOLOSIȚI-VĂ GURA

Este ușor să spunem că secretul slăbirii constă în a consuma mai puține calorii decât ardeți. Însă din cauza stilului de viață trepidant, dar sedentar, a mânca adecvat și corect în fiecare zi nu este chiar ușor.

Cereți sprijin. Nevoile personale pot varia în funcție, în parte, de organismul și de activitatea fiecăruia. Sexul și moștenirea genetică influențează felul în care organismul utilizează și depozitează alimentele. De exemplu, hormonii feminini tind să încurajeze depunerea de grăsime.

Un dietetician vă poate alcătui o schemă de slăbire personalizată, sugerează Joanne Larsen.

Mențineți-vă o dietă echilibrată. Dietele bogate în proteine și sărace în carbohidrați, care reduc consumul de pâine, paste făinoase și fructe și îl cresc pe cel de carne, au cunoscut o perioadă de popularitate. Este posibil să pierzi în greutate savurând fripturi și ouă, însă acest efect se datorează, pe de o parte, deshidratării ca urmare a modului neobișnuit în care organismul trebuie să transforme alimentele în energie și, pe de altă parte, consumului redus de calorii.

O cantitate crescută de proteine vă poate obosi și constipa și vă poate solicita foarte mult rinichii, nevoiți să filtreze excesul de proteine — situație riscantă mai ales pentru diabetici, avertizează nutriționistul Mary Friesz.

Nici o dietă excesiv de săracă în grăsimi nu este benefică pentru sănătate. În cantități rezonabile, grăsimea din hrană creează sațietate, și astfel simțiți nevoia de a vă opri din mâncat. Dieta echilibrată recomandată de experți pentru slăbire sau pentru menținerea greutății este simplă. În fiecare zi încercați să obțineți aproximativ ½ din calorii din carbohidrați. Printre sursele bogate în carbohidrați se numără fructele, legumele, pâinea integrală, pastele făinoase, orezul și laptele.

Aproximativ ¼ din calorii trebuie să provină din proteine. Sursele bogate sunt, de pildă, carnea de vită slabă, pieptul de pui, peștele și fasolea. Dacă sunteți vegetarian, consumați orez și fasole în aceeași zi pentru a vă asigura necesarul de proteine. Restul caloriilor trebuie să provină din grăsimi și uleiuri, în special din uleiul de măsline. Acesta este cel mai sănătos pentru inimă, însă atenție, e bogat în calorii.

Mâncați des. În loc să consumați toată hrana în 2–3 reprize, luați 4–6 mese mai mici pe parcursul zilei, sugerează dr. Friesz. Când consumați zilnic mese reduse cantitativ și frecvente, nu 2–3 mese copioase, organismul are șanse sporite să utilizeze caloriile în loc să le stocheze sub formă de grăsime. Aveți și avantajul că nu vă veți așeza flămând la masă, deci nu veți înfuleca peste măsură.

CALCULAȚI-VĂ INDEXUL DE MASĂ CORPORALĂ

Tot mai mulți medici fac uz de un instrument numit indice de masă corporală (IMC) pentru a stabili dacă o persoană intră în categoria exces de greutate sau în cea de obez. IMC-ul măsoară masa corporală în raport cu înălțimea, raportul corespunzând de regulă cantității de grăsime corporală avută. Persoanele al căror IMC este de minumum 30 sunt clasificate drept obeze. Persoanele cu un IMC cuprins între 25 și 30 sunt considerate supraponderale, depășind masa corporală medie pentru înălțimea lor.

Greutatea în exces poate proveni și de la masa musculară, de la cea osoasă sau de la apa din organism, nu numai de la stratul adipos (grăsime). Aceasta înseamnă că anumite persoane, ca de pildă culturiștii, pot fi supraponderali fără să aibă exces de grăsime. Valorile IMC-ului sub 25 și până la 18,5 sunt considerate sănătoase.

Vă puteți calcula IMC-ul împărțind greutatea exprimată în kilograme la pătratul înălțimii în metri (de exemplu: 70 kg/1,71 m × 1,71 m = IMC 24).

Beți mai puțin alcool. De regulă, băuturile alcoolice conțin multe calorii și practic nu au nici o valoare nutrițională, spune dr. Amiel. Îndoiți vinul cu apă minerală, beți bere cu conținut scăzut de zaharuri (aceasta are de obicei și mai puțin alcool) și limitați-vă consumul zilnic total la 3 măsuri standard — bărbații — și 2 — femeile.

Nu fumați în loc de a mânca. Creșterea numărului de fumătoare, iar mai recent, din nefericire, înmulțirea deceselor cu cauze legate de fumat printre femei au o legătură importantă cu greutatea. „Sunt tot mai numeroase tinerele care îmi spun că s-au apucat de fumat ca mod de a-și controla greutatea, iar teama de a nu lua în greutate este unul din motivele majore pentru care ele nu încearcă să se lase", spune dr. Amiel.

La orice metode v-ați gândi, rezistați ispitei de a vă apuca sau reapuca de fumat: riscul pentru sănătate este infinit mai ridicat decât al celor 2–3 kg în plus.

Mâncați fără să vă grăbiți. Centrul sațietății din creier (care ne spune că suntem sătui) se află în acea zonă a creierului care este sediul emoțiilor, hipotalamusul. Simțiți-vă bine în timp ce mâncați și veți mânca mai puțin. Puteți păcăli centrul sațietății și mestecând mai mult hrana (din nou bunica avea dreptate), luând înghițituri mai mici și făcând mici pauze în timpul mesei.

Hrana prezentată frumos, servită în circumstanțe agreabile, într-o companie plăcută, va face din mesele zilnice o experiență socială, lăsându-vă un sentiment de mulțumire și de ușoară sațietate, deși ați consumat mai puține calorii.

Fiți precaut când mâncați în oraș. „Dacă sunteți sătul când vă ridicați de la masă, înseamnă că ați mâncat prea mult", spune dr. Friesz. Este necesar să vă opriți din mâncat înainte de a vă sătura, când ar mai fi încă loc pentru câteva înghițituri însă v-a trecut foamea.

Beți multă apă. Beți cel puțin 8 pahare de apă de 250 ml în fiecare zi. Când în stomac aveți aproape tot timpul niște apă, îl puteți păcăli să creadă că este plin, sfătuiește Joanne Larsen.

Fibre: zilnic 25 g. A consuma cel puțin 25 g de fibre în fiecare zi este extrem de util când încercați să slăbiți. Alimentele bogate în fibre sunt în general hrănitoare, sățioase și cu mai puține calorii, arată Joanne Larsen. Puteți acumula un total de 25 g de fibre într-o zi consumând: 1 castron cu fulgi

de cereale integrale la micul dejun, 1 chiflă graham la cafeaua de dimineață, 1 lingură de năut adăugată în salata de la prânz, 1 măr mare după-amiază și 1 porție de broccoli fiert în aburi la masa de seară.

FOLOSIȚI-VĂ MUȘCHII

Ultima componentă-cheie a oricărui program de slăbire este exercițiul fizic. Mișcarea arde calorii, permițându-vă să consumați mai mult și să rămâneți la aceeași greutate sau să mâncați la fel și să cântăriți mai puțin. Exercițiul combinat cu dieta este abordarea cea mai eficace a unui program de slăbire și parte integrală a menținerii greutății pe termen lung.

Optați pentru o combinație. Cel mai eficient program asociază exercițiile aerobice, cele de forță și cele de întindere, arată profesorul de educație fizică Joseph Chromiak. Exercițiul aerobic continuu, precum mersul pe bicicletă sau pe jos și înotul, fortifică inima și este optim pentru a scădea riscul multor boli cronice. Activitățile de tip stop-start, precum tenisul, nu sunt la fel de benefice pentru sănătate.

Antrenamentul de forță, cum ar fi ridicarea de greutăți, întărește mușchii și ajută la menținerea masei musculare. El devine mai important pe măsură ce înaintăm în vârstă, masa musculară începând să se diminueze după vârsta de 20 de ani. Dacă nu vă folosiți mușchii, aceștia se micșorează. Deoarece țesutul muscular contribuie în mod semnificativ la consumul de calorii, cu cât masa musculară este mai mare, cu atât utilizați mai multe calorii. Chiar dacă diferența zilnică nu este mare, în timp ea e uriașă.

Întinderea ajută la pregătirea mușchilor pentru exerciții și crește flexibilitatea. Însă cel mai bun moment pentru întinderi, pentru rezultate de termen lung, este după programul de exerciții, când mușchii sunt încălziți, sfătuiește dr. Chromiak. Încercați să faceți întinderi 10–15 minute de cel puțin 3 ori pe săptămână.

Fixați-vă ca obiectiv 3 zile pe săptămână. Începeți exersând câte 20 de minute de cel puțin 3 ori pe săptămână, spune dr. Chromiak. Creșteți durata unei ședințe până la 30 și 40 de minute. Cu cât exersați mai multe zile, cu atât mai bine, însă 3 zile este un debut corect.

Dacă dimensiunile sau nivelul dvs. de fitness vă împiedică să susțineți un efort 20 de minute, începeți cu 15 minute și măriți treptat durata. Nu amânați programul de exerciții dacă sunteți în criză de timp — a exersa când și când chiar numai câte 10 minute în cursul zilei vă ajută să vă întăriți inima.

Executați numai exercițiile care vă fac plăcere. Alegeți acele exerciții care vă fac plăcere și alternați-le. Varietatea vă va ajuta să vă respectați programul.

Cereți sprijin. Este o idee bună să vorbiți cu un antrenor calificat pentru a fi sigur că alegeți exercițiile adecvate exersării tuturor mușchilor importanți. Dacă nu v-ați abonat la o sală de gimnastică, angajați un antrenor personal pentru câteva ședințe, pentru a vă lansa pe un drum bun.

Notați-vă programul de exerciții în agendă. Dacă nu sunteți obișnuit să faceți exerciții în mod regulat, notați-le în agendă ca pe o obligație, sugerează dr. Friesz. Astfel nu veți mai uita, nici nu veți mai găsi scuze ca să le săriți. După 3 luni, ele ar trebui să devină obicei.

F

Febră

12 tactici pentru a scădea temperatura corpului

Gândiți-vă la febră nu atât ca la o amenințare, cât la un sistem de alertă precoce al organismului. Ea reprezintă modalitatea prin care organismul se protejează de infecții și leziuni — este un instrument pe care îl folosește pentru a-și intensifica mecanismele naturale de apărare. Înainte de apariția antibioticelor, medicii procedau la infectarea deliberată cu malarie a bolnavilor de sifilis, în speranța că febra ridicată îi va vindeca.

Mecanismul este destul de simplu. Creierul comandă organismului să-și deplaseze sângele de la suprafața pielii către interiorul lui. Celulele albe (leucocitele) și anticorpii din sânge pot ajunge astfel la sursa infecției și să acționeze pentru lichidarea ei. Sângele aflându-se departe de piele, suprafața corpului pierde mai puțină căldură și temperatura crește. Dar înainte de a lua măsuri pentru scăderea temperaturii, iată ce vă recomandă medicii.

Asigurați-vă că este vorba de febră. Deși 37°C este considerată temperatura normală, această valoare nu este literă de lege. Temperatura normală variază de la o persoană la alta și de la o oră la alta pe parcursul unei zile. Hrana, excesul de îmbrăcăminte, frământările emoționale și exercițiul fizic susținut, toate pot contribui la creșterea temperaturii, explică Thomas Gossel, profesor de farmacologie. „De fapt, exercițiul fizic susținut poate aduce temperatura chiar la 39,5°C. Cât despre copii, aceștia tind să aibă o temperatură mai înaltă decât adulții, precum și variații zilnice mai mari. Prin urmare, rețineți regula generală: dacă temperatura este mai mare de 37,5–38°C, această valoare poate să vă sugereze că este vorba de febră. Doar dacă trece de 38°C este sigur febră“, spune el.

Dr. Gossel adaugă faptul că adesea înfățișarea unei persoane este un indicator mai bun al stării sale decât cifrele în sine. Cineva care are tempera-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mergeți la medic dacă:

- febra este asociată cu rigiditatea cefei; dacă există și o urticarie care nu cedează (v. *Urticarii*), căutați **imediat** îngrijire medicală;
- febra care depășește 38,5°C durează de mai mult de 3 zile sau nu reacționează nici măcar parțial la tratament;
- febra crește peste 39,5°C.

Bebelușii, vârstnicii debilitați și orice persoană suferindă de o boală cronică cum ar fi diabetul, o boală de inimă sau o boală pulmonară poate să nu reziste mai multe zile la o febră înaltă.

tură ridicată și arată bolnav necesită atenție mult mai rapid decât cineva care arată și pare a fi bine.

Nu combateți febra. Dacă aveți febră, nu uitați un lucru: febra nu este o boală, ci simptomul unei boli. Când organismul simte invazia bacteriană sau virală, eliberează substanțe care determină creșterea temperaturii interne, producând febră. O temperatură mai ridicată a corpului îngreunează reproducerea și răspândirea bacteriilor și a virușilor. Așa că în esență, mijloacele naturale de apărare ale organismului pot scurta durata unei boli printr-o reacție rapidă și potența acțiunea antibioticelor. Acești factori ar trebui să atârne mult în balanță față de disconfortul pe care îl implică o febră ușoară lăsată să-și urmeze cursul, explică specialistul în sănătate publică Stephen Rosenberg.

Dar dacă totuși simțiți nevoia unei ameliorări, încercați următoarele sugestii.

Beți multe lichide. Dacă aveți febră, corpul transpiră pentru a se răci. Dar în cazul unei febre foarte mari, pierderea de apă este excesivă și organismul recurge la blocarea canalelor sudorifice pentru a preveni pierderea de apă în continuare. Această blocare a canalelor face mult mai dificilă lupta lui cu febra. Soluția este să beți multe lichide. Alături de apa obișnuită, medicii vă recomandă următoarele:

Sucuri de fructe și legume. Ele sunt bogate în vitamine și minerale, spune nutriționista Eleonore Blaurock-Busch, și reprezintă exact ceea ce aveți nevoie pentru a vă crește rezistența. Ea recomandă îndeosebi sucurile dense și nutritive de sfeclă și morcovi.

Ceai din amestec de plante. Deşi, în principiu, orice ceai aduce lichide în corp, există unele deosebit de adecvate în caz de febră, spune dr. Blaurock-Busch, şi anume un amestec care combină în părţi egale cimbru uscat, flori de tei şi flori de muşeţel. Cimbrul are proprietăţi antiseptice, muşeţelul diminuează inflamaţia, iar teiul favorizează transpiraţia, detaliază ea. Opăriţi o linguriţă din acest amestec cu 1 ceaşcă de apă clocotită şi lăsaţi 5 minute să tragă. Strecuraţi şi beţi acest ceai cald de câteva ori pe zi. Pliculeţe cu ceai şi plante medicinale vrac se găsesc în magazine specializate, ca şi la supermarket.

Ceai de tei. Acest ceai este bun şi fără a fi asociat cu altul, explică dr. Blaurock-Busch, şi favorizează transpiraţia pentru a îndepărta febra. Puneţi 1 lingură de flori de tei la 1 ceaşcă de apă clocotită. Preparaţi ceaiul ca mai sus şi beţi-l fierbinte, şi cât mai des.

Scoarţă de salcie. Acest remediu naturist este bogat în salicilaţi (compuşi înrudiţi cu aspirina) şi recomandat în caz de febră, spune dr. Blaurock-Busch. Preparaţi o fiertură (un decoct) şi beţi-o în doze mici.

Gheaţă. Dacă din cauza senzaţiei de greaţă nu suportaţi nici măcar ideea de a bea ceaiuri, puteţi suge puţină gheaţă. Pentru variaţie, preparaţi-vă cuburi de gheaţă din sucuri de fructe.

Folosiţi comprese calde sau călduţe. O compresă umedă — o bucată de pânză moale udată şi stoarsă bine — scade considerabil temperatura, remarcă dr. Blaurock-Busch. Dacă aveţi febră mare, aplicaţi comprese călduţe (la temperatura camerei) pe frunte, pe încheieturile mâinilor şi pe gambe. Ţineţi acoperit restul corpului.

Dar dacă temperatura corpului depăşeşte 39,5°C, nu folosiţi comprese calde. În schimb puneţi comprese călduţe, pentru a opri suirea febrei. Schimbaţi-le pe măsură ce iau temperatura corpului şi continuaţi până scade temperatura.

Notă: Nu folosiţi comprese reci: recele provoacă constricţia vaselor de sânge, blocând sângele în interiorul lor şi ridicând mai mult temperatura.

Încercaţi un burete călduţ. Evaporarea are un efect de răcire asupra temperaturii corpului. Asistenta medicală Mary Anne Pane recomandă tamponarea cu apă călduţă pentru a ajuta pielea să radieze excesul de căldură. Mai curând decât să frecaţi cu buretele tot corpul, concentraţi-vă asupra zonelor unde fierbinţeala este mai mare, ca axilele şi zona inghinală.

MEANDRELE TERMOMETRULUI

Mamele sunt renumite pentru capacitatea lor de a afla temperatura doar punând palma pe fruntea copilului lor.

Dacă nu ați moștenit acest har, e necesar să vă bazați pe termometru. Iată cum obțineți cele mai sigure și mai exacte rezultate:

- Există mai multe tipuri de termometre, între care cele digitale, pentru ureche și termometrele de sticlă cu galinstan, care conțin o substanță ce nu prezintă riscurile mercurului.
- Toate aceste variante înlocuiesc demodatele termometre cu mercur, care pot cauza probleme neurologice în caz că sticla se sparge și vaporii de mercur sunt inhalați.
- Așteptați cel puțin 15 minute după ce ați mâncat sau ați băut ceva fierbinte sau prea rece ori după ce ați fumat ca să luați temperatura în gură. Toate acestea modifică temporar temperatura gurii și vor fi sursa unui răspuns eronat.
- Băile fierbinți afectează și ele valorile reale ale febrei.
- Înainte de a utiliza un termometru de sticlă, țineți-l de capătul opus rezervorului și scuturați-l energic, din încheietura mâinii, până când lichidul colorat coboară sub 35°C. Dacă vă este teamă să nu îl scăpați și să se spargă, faceți această operație deasupra patului.
- Puneți termometrul sub limbă, într-unul din „buzunarele" laterale, și nu în față. Aceste buzunare sunt mai aproape de vasele de sânge care indică cel mai fidel temperatura interioară a corpului, spre deosebire de suprafața corpului, unde există un schimb termic cu mediul înconjurător.
- Țineți termometrul cu buzele, nu cu dinții. Respirați pe nas, pentru ca temperatura camerei să nu afecteze nivelul real al febrei. Lăsați pe loc termometrul de sticlă cel puțin 3 minute.
- După utilizare, spălați termometrul cu apă călduță și săpun. Nu folosiți niciodată apă fierbinte și nici nu îl păstrați în preajma unei surse de căldură.

Cu buretele bine stors, ca să nu curgă apa din el, tamponați o anumită zonă la un moment dat, ținând restul corpului acoperit. Căldura corpului va evapora umezeala de pe piele, așa că nu este nevoie de prosop ca să o ștergeți.

Adevărul adevărat despre analgezice. Dacă aveți un disconfort accentuat, recurgeți la un analgezic care se vinde fără rețetă. Pentru adulți, dr. Gossel recomandă aspirină, paracetamol sau ibuprofen, luate conform instrucțiunilor de pe ambalaj.

Așadar, pe care dintre ele ar trebui să îl alegeți? Toate sunt eficiente, dar fiecare acționează mai bine în anumite situații. De exemplu, aspirina și ibuprofenul sunt antiinflamatoare nesteroidiene, așa că sunt eficiente în diminuarea durerii și a inflamației. Paracetamolul este recomandat dacă aveți un sistem digestiv sensibil sau dacă sunteți alergic la aspirină. El nu acționează la fel de eficace ca antiinflamatoarele nesteroidiene în cazul inflamațiilor și al durerilor musculare, dar prezintă mai puține riscuri și efecte secundare minime.

Paracetamolul și antiinflamatoarele nesteroidiene reprezintă tipuri diferite de medicamente și pot fi asociate. Dacă febra nu răspunde la un singur tip, puteți să le folosiți împreună, în doze repartizate pe toată durata zilei, câteva zile la rând.

O combinație de paracetamol și ibuprofen este lipsită de riscuri dacă dozele sunt adecvate, dar **copiilor sub 16 ani nu trebuie să li se administreze medicamente conținând aspirină,** deoarece acestea implică un risc, mic, dar real, pentru o stare fatală numită sindromul Reye.

Îmbrăcați-vă comod. Orientați-vă adecvat în privința îmbrăcămintei și a grosimii păturilor, spune asistenta Pane. Dacă vă este prea cald, îndepărtați învelitorile și hainele de prisos, permițând căldurii corporale să se împrăștie în aer. Dar dacă vă este frig, înveliți-vă până vă simțiți confortabil.

Nu răbdați cu stoicism teancul de pături. Rezistați tentației de a scăpa de o răceală transpirând sub un munte de pături, fiindcă nu faceți decât să lungiți boala și să accentuați riscul deshidratării.

Țineți-vă copiii într-o atmosferă cu temperatură potrivită. Bebelușii pot fi îmbrăcați sumar — într-un maiou și un scutec — dacă au febră, cu condiția ca în cameră să fie o temperatură rezonabilă.

Creați o atmosferă care să contribuie la vindecare. Faceți în așa fel încât camera bolnavului să devină un factor tămăduitor, recomandă dr. Blaurock-Busch. Nu o supraîncălziți — medicii germani recomandă ca temperatura camerei să nu depășească 18°C.

Lumină plăcută, aer proaspăt. Asigurați în permanență aer proaspăt suficient în cameră pentru a favoriza vindecarea, dar nu faceți curent. Reduceți numărul becurilor aprinse, pentru ca iluminarea mai slabă să fie cu adevărat relaxantă. Întrețineți circulația aerului călduț cu ajutorul unui mic ventilator rotativ.

Mâncați sau nu mâncați, dar beți. Nu vă frământați la gândul dacă ar trebui să hrăniți sau să înfometați o febră. Unii medici, precum dr. Blaurock-Busch, recomandă o dietă hidrică doar cu sucuri până când febra revine la normal.

Alții cred că ar trebui să se mănânce în timpul febrei, deoarece fierbințeala consumă caloriile. Desigur, opțiunea vă aparține și depinde de apetit, dar nu uitați că trebuie să întrețineți aportul de lichide.

Fire de păr crescute în interior

10 idei pentru un ras curat

Un fir de păr crescut în interior trăiește după cum o spune numele său, deoarece în loc să crească în exterior, crește înapoi, în piele. Când vârful firului de păr străpunge pielea, el poate cauza inflamație și durere. Firele de păr ondulate natural, în special firele din barbă, cresc deseori înăuntru.

Dacă inflamația este problema, mulți specialiști recomandă să lăsați barba să crească, dacă este posibil. Când firele de păr sunt mai lungi, ele nu se răsucesc și nu străpung pielea.

Dermatologii apreciază că penseta este singura cale pentru a scăpa de un fir de păr crescut înăuntru, dar există alte căi de a vă asigura că firele de păr crescute înăuntru nu vor apărea. Urmați aceste sugestii pentru a vă ușura disconfortul.

Folosiți penseta. Dacă observați un fir de păr crescut în interior, sub piele, aplicați o compresă caldă câteva minute pentru a muia pielea, sfătuiește dermatologul Rodney Basler. Apoi sterilizați un ac sau o pensetă și smulgeți firul de păr. După operație curățați zona cu un antiseptic, de exemplu cu spirt medicinal.

Aduceți-l la suprafață. Dacă nu puteți vedea firul de păr crescut invers, nu pescuiți după el, avertizează dr. Basler, deoarece poate să nu fie vorba de un fir de păr crescut invers. Tratați-l în schimb cu o compresă caldă, până

când puteți vedea un fir de păr ascuns în locul respectiv. Apoi folosiți un ac sau o pensetă sterilizată, urmată de un antiseptic.

Lăsați-vă barbă. „Cu cât aveți părul mai creț, cu atât este mai probabil să aveți fire de păr crescute invers", spune dr. Basler. Dacă este o problemă reală, gândiți-vă serios să vă lăsați barbă.

Muiați-vă firele din barbă. Dacă nu puteți să vă lăsați barbă, atunci, pregătind în mod corespunzător firele din barbă pentru ras, preveniți creşterea lor în interior. Săpuniți-vă fața 2 minute, recomandă dermatologul Jerome Litt, pentru a muia bine părul. Clătiți abundent, aplicați crema sau gelul de ras și lăsați-l 2 minute înainte de ras pentru a muia complet părul.

Ascundeți-vă după propria umbră. Împăcați-vă cu ideea de a avea o umbră de barbă la ora 5 după-amiază, spune dr. Basler. Nu vă radeți prea adânc. Cea mai bună metodă este să folosiți un aparat de ras electric.

Nu folosiți aparate de ras cu lame duble. Aparatele de ras cu lame duble înseamnă necazuri duble. Prima lamă taie și ascute firul; a doua lamă taie sub nivelul pielii, spune dr. Litt. Rezultatul este că firul ascuțit se ondulează și se retrage în piele. Folosiți în schimb un aparat de ras cu o singură lamă și optați pentru un ras mai puțin adânc.

Antrenați-vă firele de păr. Vă crește barba în mai multe direcții? Dr. Litt vă sfătuieşte să o antrenați să crească drept, bărbierindu-vă în 2 direcții: în jos pe față și în sus pe gât (pentru a preveni tăieturile pe gât). Nu vă radeți în toate direcțiile sau înainte și înapoi. Nu veți obține un ras atât de curat pentru început, dar dacă continuați să vă radeți în jos pe față și în sus pe gât, după câteva luni barba va începe să crească drept.

Încercați un aftershave special. După bărbierit țineți câteva minute pe față un prosop umed. Firele de păr se vor muia și nu vor mai putea să penetreze din nou pielea, spune dr. Basler. Și folosiți un balsam aftershave cremos, nu lichid, pe bază de alcool. Este calmant și păstrează părul umed.

Combateți infecția. Dacă un fir de păr se ascunde sub piele în ciuda tuturor eforturilor, puteți reduce cantitatea de bacterii pe care le antrenează.

O soluție 10 la sută peroxid de benzoil are un bun efect antiseptic, spune dr. Basler, și folosită ca aftershave poate ajuta. Cea mai mare parte a af-

tershave-urilor conțin mult alcool, care contribuie, de asemenea, la distrugerea bacteriilor aflate pe piele.

Doamnelor, radeți-vă în jos, nu în sus. Femeile tind să se radă pe picioare de la gleznă spre genunchi, spune dr. Litt, adică în răspăr, ceea ce poate duce la apariția unor fire de păr crescute în interior. Radeți-vă în jos, dinspre genunchi spre gleznă.

Fisuri și mâncărimi anale

12 soluții pentru ameliorare

Chiar dacă simptomele sunt comparabile — durere, sângerare și mâncărime —, asemănările între fisurile anale și hemoroizi sunt în mare măsură doar aparente. Hemoroizii sunt, în general, vene inflamate. Prin contrast, fisurile sunt ulcerații sau crăpături în piele care doar întâmplător apar în aceeași zonă.

Fisurile sunt foarte asemănătoare acelor rupturi care apar uneori în colțurile gurii, spune Byron Gathright, specialist în probleme colorectale. Atât fisurile orale, cât și cele anale apar acolo unde pielea face joncțiunea cu membrana mucoasă, extrem de delicată. În anus, o cauză frecventă a acestor rupturi este evacuarea unui scaun voluminos și tare.

Cercetări de ultimă oră arată ce probleme anatomice favorizează fisurile anale cronice, spre deosebire de cele izolate, legate de rănile dureroase. Presiunea crescută asupra mușchilor interni ai sfincterului anal și diminuarea fluxului sangvin spre zona în care apar fisurile pot predispune la probleme cronice.

Dacă aveți fisuri anale, știți bine cât de mizerabilă vă fac ele viața — cel puțin atunci când stați în șezut. Vă consolați cu gândul că aproximativ 60 la sută dintre fisurile anale se vindecă în decurs de câteva săptămâni. În cazurile cronice grave poate fi necesară o intervenție chirurgicală, dar aceasta implică riscuri, inclusiv incontinența de fecale în eventualitatea lezării sfincterului. Din fericire, există câteva remedii neinvazive care calmează durerea și previn recidivarea fisurilor. Iată ce vă sugerează specialiștii.

Diminuați cu fibre și lichide consistența scaunelor. Deschiderea anală nu a fost programată pentru a se adecva scaunelor voluminoase și tari. În

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În general, fisurile nu necesită o îngrijire medicală specială decât dacă persistă. „Important în cazul fisurilor este să nu vă eschivați de la obligația de a vă ocupa de ele — o ulcerație care nu se vindecă poate fi un cancer", spune specialistul în obstretică și ginecologie Lewis Townsend. „Dacă aveți fisuri care nu se vindecă în decurs de 8 săptămâni, prezentați-vă la un examen de specialitate."

O scurgere anală sângerândă sau de mucus ar trebui să fie verificată, spune medicul de familie Stephen Amiel, deoarece ar putea avea drept cauză o stare mai gravă, cum ar fi colita, boala diverticulară sau cancerul.

general, fecalele rezultate în urma unei diete sărăcăcioase în fibre, scaune tari ca piatra, se evacuează greu și sfâșie canalul anal, ceea ce poate duce la fisuri anale și hemoroizi.

Soluția? Comutați-vă pe o dietă bogată în fibre și lichide, ce va avea ca efect muierea scaunelor. Mâncând mai multe fructe, vegetale și cereale și bând 6–8 pahare de apă zilnic, vă asigurați cele mai eficace remedii și măsuri preventive în privința fisurilor anale, spune dr. Gathright. De îndată ce scaunele devin moi și ușor evacuabile, fisurile anale ar trebui să înceapă să se vindece de la sine.

Încercați vaselina. Consumul sporit de fibre va muia scaunul, dar canalul anal poate fi protejat și ungându-l înainte de evacuarea colonului, anunțată de spasmul premergător. Puțină vaselină introdusă cam la un centimetru adâncime în rect facilitează scaunului să treacă fără să provoace leziune, spune Edmund Leff, specialist în probleme colorectale.

Mențineți zona anală curată, uscată și la o temperatură potrivită. Spălați zona anală dimineața și seara, precum și după fiecare scaun, vă recomandă medicul de familie Stephen Amiel. Să nu mai vorbim de faptul că hârtia igienică lasă urme firave, dar foarte iritante, de fecale pe pielea sensibilă din jurul anusului, îndeosebi dacă aveți rămășițe de piele de la fisuri anterioare sau de la hemoroizi.

Hârtia igienică umedă sau cremele dermatologice de tipul cremelor hidratante au o acțiune benefică. Manipulați blând, dar atent curățirea zonei; tamponați, nu frecați, iar dacă durerea sau mâncărimea este prea supărătoare, folosiți un uscător de păr pe poziția „aer rece". Pudra de talc neparfumată reduce transpirația și frecarea din timpul zilei, spune dr. Amiel. Purtați

chiloți din bumbac, care să nu vă strângă, și peste noapte nu vă îmbrăcați prea gros.

Evitați diareea. Poate părea ciudat, dar nu numai scaunele tari, constipate, înrăutățesc fisurile anale, ci și diareea. Scaunele apoase moaie țesuturile din jurul fisurilor și au un conținut acid care poate „arde" zona anală sensibilă, ducând la o formă de eritem fesier, ca să mai adauge o nenorocire la situația deosebit de neplăcută prin care treceți, spune Marvin Schuster, specialist în tulburări digestive.

Nu vă scărpinați. Concomitent cu durerea, fisurile anale pot da senzația de mâncărime (prurit anal), dar scărpinând anusul bolnav cu unghiile ascuțite, puteți să-l sfâșiați până la nivelul țesutului deja lezat, avertizează medicul de familie John Lawder.

Pe deasupra, scărpinatul are ca efect și eliberarea în piele a unor substanțe chimice analoage histaminei, provocând amplificarea inflamației și ducând la instalarea unui cerc vicios mâncărime/scărpinat, adaugă dr. Amiel. Tăiați-vă unghiile scurt dacă observați că aveți tendința să vă scărpinați în timpul somnului. Dacă situația ajunge cu adevărat disperată, așezați-vă pe un pachet scos din congelator! Un pachet congelat, înfășurat într-un prosop, va lua forma zonei și vă va aduce alinare după aproximativ 1 minut.

Pierdeți din greutate. Cu cât cărați mai multă greutate corporală, cu atât veți transpira mai mult. Transpirația în zona anală încetinește vindecarea, spune dr. Lawder.

Faceți o baie fierbinte. Apa caldă ajută la relaxarea mușchilor sfincterului anal și diminuează mult senzația neplăcută provocată de fisuri, spune dr. Leff. Dar evitați baia cu spumanți, sărurile de baie și sărurile parfumate, completează dr. Amiel, deoarece acestea agravează rănile și iritațiile.

Evitați anumite alimente. Dacă nu există anumite alimente care să provoace fisuri, totuși unele, după ce au trecut prin intestine, pot fi deosebit de iritante pentru canalul anal. Feriți-vă de alimentele condimentate și de murături, spune dr. Schuster.

Cumpărați-vă o pernă specială. Diminuați durerea asociată cu șederea pe o fisură, cumpărând o pernă umplută cu lichid de la un magazin cu tehnică sanitară, vă sfătuiește dr. Lawder.

Ștergeți zona cu blândețe. Hârtia igienică aspră și ștergerea cu prea mult zel încetinesc vindecarea fisurilor anale. Folosiți doar hârtie igienică albă, neparfumată și de bună calitate. Parfumurile și coloranții amplifică inflamația zonei iritate, spune dr. Lawder. Puteți reduce din asprimea hârtiei igienice umezind-o ușor înainte de utilizare.

Înlocuiți hârtia igienică cu șervețele pentru față. Nicidecum hârtia igienică nu este cea mai bună hârtie igienică. Șervețelele pentru față îmbibate cu loțiune hidratantă asigură cea mai mică frecare pentru șezutul rănit, spune dr. Lawder.

Încercați unguente sau supozitoare. Mai mult ca sigur că în farmacia personală aveți diverse supozitoare conținând substanțe antiinflamatoare, anestezice sau combinații slabe de steroizi. Folosite dimineața și seara și după fiecare evacuare a scaunului, acestea pot calma și ușura durerea și pot îndepărta necesitatea imperioasă de a vă scărpina, spune dr. Amiel.

Flebită

12 remedii pentru a o ține în frâu

Persoanele care au avut de a face cu flebita știu că este o afecțiune extrem de dureroasă, care poate să-și ucidă fără veste victima printr-un cheag de sânge ajuns în venele plămânilor.

Flebita înseamnă pur și simplu inflamație a venelor. Este cunoscută mai corect drept tromboflebită — „trombo-" de la cheagul de sânge care reprezintă pericolul cel mai mare al bolii. Există 2 tipuri principale de flebită: tromboflebita venelor profunde (sau tromboză), de departe afecțiunea cea mai periculoasă, și tromboflebita superficială, afecțiunea mai comună și mai puțin gravă, de care ne ocupăm în continuare. Tromboflebita superficială este periculoasă în cazuri extrem de rare. Ambele sunt cauzate de perioade lungi de inactivitate, posibil de un drum îndelungat cu automobilul, cu avionul sau de un repaus prelungit la pat — după o operație, de exemplu. Este posibil ca moștenirea genetică să vă fi pus într-o situație de risc crescut față de această afecțiune, iar riscul este amplificat dacă aveți și vene varicoase.

În loc de a intra în panică în legătură cu soarta venelor fragile și proeminente pe care le simțiți chiar sub piele, recurgeți la următoarele remedii de casă, care pot completa tratamentul medical.

Renunțați la pilula contraceptivă combinată. Dacă ați avut flebite sau cheaguri de sânge în trecut, nu este recomandabil să folosiți contraceptive orale combinate, care conțin atât estrogen, cât și progestagen, recomandă specialistul în afecțiuni vasculare Jess Young. Incidența tromboflebitei venelor de adâncime în rândul persoanelor care folosesc contraceptive orale combinate este estimată a fi de 3 până la 4 ori mai mare decât la restul populației.

Studiile au arătat că într-un sfert din cazurile de tromboflebită superficială este prezentă și o formă de tromboză a venelor de adâncime, astfel încât chiar și în cazul unei tromboflebite superficiale — inofensive prin natura ei — este interzisă folosirea pilulei combinate. Pilulele care conțin numai progestogen (numite uneori minipilule) sunt însă lipsite de risc și conform unei autorități mondiale în domeniu, prof. John Guillebaud, ar putea chiar reduce riscul de tromboză.

Nu este necesar să renunțați la pilulă înaintea unui zbor de cursă lungă în cazul în care faceți regulat exerciții fizice și beți din abundență băuturi nealcoolice. Dacă totuși renunțați la pilulă, asigurați-vă că aveți mijloace contraceptive alternative adecvate.

Fiți conștient de riscuri. Dacă ați avut o dată flebită, sunteți sub un risc crescut de a o contracta din nou. Îndeosebi perioadele lungi de repaus la pat vă fac foarte vulnerabil. Deși probabil că nu aveți cum evita un repaus prelungit la pat în urma unei vătămări corporale sau a unei afecțiuni grave, anumite tipuri de risc, precum operația opțională, pot fi evitate dacă sunteți pre-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Alimentele bogate în fibre sunt importante pentru sănătatea venelor pentru un motiv foarte simplu — vă mențin scaunele regulate. Dacă sunteți constipat, tendința este să împingeți prea mult și prea frecvent atunci când defecați, efort care exercită o presiune suplimentară asupra valvelor din venele picioarelor. Străduiți-vă să consumați circa 30 g de fibre zilnic din surse precum cereale integrale, ovăz și fasole. Amintiți-vă și să beți mai multă apă. Fără apă din abundență, un consum mai mare de fibre ar putea înrăutăți constipația.

dispus la formarea cheagurilor. Cereți sfatul medicului în legătură cu factorii de risc și fiți conștient că ridicându-vă din pat și fiind activ cât de repede posibil puteți reduce riscurile de a face flebită după operație.

Oferiți-i odihnă și căldură. Tratați flebita superficială ținându-vă piciorul ridicat și aplicând căldură umedă, recomandă expertul în afecțiuni cardiovasculare Michael Dake. Nu este necesar să stați în pat, însă odihna cu piciorul ridicat la 15–30 cm deasupra nivelului inimii pare să grăbească vindecarea. Inflamația flebitei superficiale dispare de obicei într-un interval cuprins între 1 săptămână și 10 zile, deși pot trece între 3 și 6 săptămâni până la dispariția completă.

Faceți mișcare. Mișcarea — în special mersul — golește venele, explică expertul în boli vasculare Robert Ginsburg. Dacă atunci când vă țin picioarele veți merge cât mai mult, acest exercițiu vă va îmbunătăți circulația; așadar, acesta este un bun mijloc de a preveni reapariția flebitei. „Venele sunt un sistem care funcționează pe bază de presiune scăzută, iar dacă valvele care împiedică sângele să curgă invers — înapoi — în picioare nu funcționează bine, lucru care se întâmplă în venele varicoase, singurul mod de a preveni stagnarea sângelui este mersul."

Faceți multe opriri. Dacă ați avut flebită în trecut și plecați într-o călătorie lungă cu automobilul, atunci trebuie să faceți opriri frecvente, în timpul cărora să vă mișcați, spune dr. Drake. Nu vă opriți doar o dată în timpul călătoriei, pentru o plimbare lungă. Este preferabil să vă opriți de 4–5 ori și să mergeți o distanță mai scurtă. Mișcarea înlătură riscul de încetinire a circulației ca urmare a statului imobil pe scaun, lungi perioade de timp.

Nu vă bazați pe cerurile prietenoase. Cu toții am auzit de „sindromul de clasa «economic»" care apare în urma unei călătorii lungi. Acesta pare să lovească rareori pasagerii de pe locurile spațioase de la clasa întâi, însă nimeni nu pare să știe prea bine care este cauza. Posibili vinovați sunt presiunea din cabină, lipsa mișcării și consumul de alcool.

Zborurile sau călătoriile lungi cu automobilul, precum și orice altă perioadă de inactivitate prelungită pot crește riscul de tromboză, spune dr. Young. Însă în avion, în general, sunteți într-o mai mare măsură prizonier în scaun decât în călătoria cu automobilul, unde puteți face opriri regulate. Prin urmare, dacă sunteți într-un zbor de cursă lungă, mai ales dacă aveți flebită, ridicați-vă din scaun și plimbați-vă pe lungimea intervalului 1 dată la 30 de minute începând de la decolare. Cereți un loc lângă interval pentru a nu deranja

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Chiar și cea mai inocentă flebită poate fi semnul unei probleme mai serioase. Dacă aveți umflături sau o sensibilitate la picior în jurul unei zone înroșite ar trebui cel puțin să arătați aceasta medicului. Dacă ați avut pusee de flebită superficială sau vene varicoase în trecut, puteți avea de asemenea un risc crescut de tromboflebită a venelor profunde. Apelați la medic dacă aveți vreo durere sau o umflătură de durată a gambei sau a coapsei, durerea provenind în principal din spatele gambei.

pasagerii de alături sau, dacă nu puteți obține unul, mișcați-vă frecvent picioarele în sus și în jos pentru a vă îmbunătăți circulația și a aduce sângele din picioare către inimă. Beți multe lichide și evitați băuturile alcoolice.

Stați cu picioarele ridicate când sunteți în repaus prelungit la pat. „Dacă ați avut flebită în trecut și urmează o perioadă oarecare de repaus la pat“, spune dr. Young, „ridicați capătul patului cu 1–2 palme de la podea pentru a îmbunătăți circulația sângelui prin vene.“ Medicul sugerează, de asemenea, să vă mișcați picioarele cât de mult posibil când vă aflați în pat. Încercați acest exercițiu 1 dată pe oră: îndoindu-vă picioarele, ridicați-vă degetele de la picioare păstrându-vă călcâiele jos, ca și cum ați apăsa pedala unui pian. Repetați circa 1 minut.

Purtați ciorapi medicinali. Acești ciorapi, disponibili în farmacii și în magazine universale, împiedică sângele să stagneze în vasele sangvine mici din imediata apropiere a pielii. Deși nu există dovezi temeinice care să arate că ciorapii de susținere au vreun rol în prevenirea flebitei, se pare totuși că aceștia pot ameliora durerea. Recomandarea este de a-i purta dacă sunteți predispus la umflarea picioarelor și a gleznelor sau la formarea venelor varicoase.

Renunțați la fumat. Dacă fumați și suferiți de flebită recurentă, ar trebui să renunțați, spune dr. Young. Este posibil să suferiți de boala lui Bürger, o afecțiune severă și progresivă, care afectează arterele mici, în special cele de la picioare. Ea este direct legată de fumat, iar unicul tratament este de a renunța la tutun în orice formă. Este posibil ca bolii lui Bürger să îi fie pus diagnosticul greșit de flebită, în care caz poate fi deosebit de periculos să continuați fumatul.

Experimentați efectul aspirinei. Unele studii sugerează că proprietățile aspirinei de subțiere a sângelui pot contribui la reducerea riscului de flebită, prin prevenirea formării rapide de cheaguri la persoanele care au o predispoziție pentru această afecțiune. Aceste studii recomandă să luați aspirină înaintea unor perioade de repaus prelungit la pat, a unor călătorii sau operații, toate acestea crescând riscul unor încetiniri ale circulației și deci al formării de cheaguri. Deși un asemenea sfat simplu pare tentant, nu toți medicii sunt de acord în privința eficacității lui. Dacă optați în favoarea aspirinei, fiți conștient că acesta este un tratament medical și consultați-vă mai întâi medicul.

Supliniți vitamina E. Un supliment care merită încercat este vitamina E, pentru capacitatea sa de a subția puțin sângele. Luați doze de 250–500 mg pe zi.

Fobii și frici

15 măsuri pentru a nu vă pierde cu firea

Fobia poate fi definită drept o „reacție de frică irațională, involuntară, improprie, care de regulă conduce la evitarea unor locuri, obiecte sau situații cotidiene, anodine", explică expertul în fobii, psihologul Jerilyn Ross.

În realitate însă fobia este frica de frica însăși. „Fobia este frica de propriile impulsuri", spune Jerilyn Ross. „Ea este frica de a nu avea un atac de panică, de a te simți prizonier și de a pierde controlul."

Fobiile sunt clasificate în 3 tipuri: fobii simple sau specifice, fobii sociale și agorafobie. Persoanele cu fobii specifice trăiesc o groază de anumite obiecte, locuri sau situații. Persoanele cu fobii sociale evită ocaziile publice cum ar fi petrecerile, împrejurarea de a se adresa unei adunări sau chiar de a vorbi la telefon, deoarece se tem că vor face ceva de care le va fi rușine. Agorafobicii sunt victimele unui fenomen complex, care se bazează pe frica de a se afla într-un loc public fără o persoană cunoscută în preajmă sau fără un plan de ieșire din această situație.

Declanșarea fobiei este în general neprovocată și rapidă. „De obicei, persoanele care dezvoltă fobii o fac într-o zonă în care înainte nu au avut temeri", observă Jerilyn Ross. Tot mai multe dovezi ne îndreaptă către con-

cluzia că fobiile sunt provocate de o combinație de factori biologici și psihologici. Ele se moștenesc de regulă în familie, sugerând o anumită bază genetică. Astfel, dacă unul dintre părinți a suferit de o fobie, puteți fi predispus la a contracta și dvs. una, însă nu neapărat aceeași. De cele mai multe ori fobiile se abat asupra persoanelor care au cunoscut în trecut anxietăți de separare și au tendința să fie perfecționiste.

Persoanele cu fobii recunosc întotdeauna că frica lor este inadecvată situației respective, spune Jerilyn Ross. De exemplu, dacă zburați într-un avion pe timp de furtună, sentimentul de teamă este normal. Dacă însă șeful vă spune că trebuie să faceți o călătorie de afaceri peste câteva săptămâni, iar dvs. începeți imediat să vă faceți griji că ați putea avea un atac de panică în avion, acest lucru este inadecvat.

Mai jos aveți câteva sfaturi raționale pentru acest comportament irațional, venite din partea unor persoane care se confruntă zi de zi cu această problemă.

Inversați-vă gândirea. Într-o situație fobică, gândurile negative și imaginile înfricoșătoare declanșează simptomele fizice ale fricii, explică Manuel Zane, directorul unei clinici pentru tratamentul fobiilor. Trebuie să lăsați frica să vină, însă încercați să vă transferați atenția de pe gândurile negative — „câinele mă va mușca“ —, către un fapt pozitiv real, precum „câinele este în lanț și nu poate scăpa“.

Dați piept cu frica. Dacă fugiți de propria frică, această atitudine vă împiedică să o depășiți, spune dr. Zane. Controlul dorit poate fi obținut printr-o procedură numită tratament de expunere, în care sub supravegherea unui terapeut vă expuneți la obiectul fricilor dvs. puțin câte puțin. Treptat, vă veți da seama că ceea ce vă imaginați și așteptați să se întâmple, în realitate nu se va întâmpla. O astfel de expunere graduală vă ajută și să vă familiarizați cu obiectul fricilor dvs., arată medicul.

De pildă, să spunem că aveți o fobie față de păianjeni. În prima fază a tratamentului de expunere începeți să vă confruntați cu această frică — de obicei în prezența unei alte persoane — vizionând fotografii cu păianjeni. Când învățați să faceți față acestei situații, puteți trece mai departe, la a privi un păianjen mort, apoi unul viu, putând progresa până la a ține un păianjen viu în mână. De fiecare dată veți simți din nou frica, însă veți învăța că lucrurile îngrozitoare de care vă temeți de fapt nu se întâmplă.

Felicitați-vă. Faptul de a funcționa cu succes trăind cu un anumit nivel de frică este o mare realizare, spune dr. Zane. A fi capabil să ții efectiv sub control o fobie este un obiectiv mult mai plauzibil și realist decât a încerca să

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Fobiile pot domina și pot distruge vieți. Chiar și o fobie specifică poate ruina o carieră sau, în cel mai bun caz, opțiunile dvs. de vacanță, dacă nu puteți zbura sau dacă aveți o fobie față de șerpi, de exemplu. O fobie socială poate face ca o persoană să adopte strategii incredibil de complicate pentru a evita să vorbească la telefon, iar agorafobia îi poate face literalmente pe oameni prizonieri în propria casă. „Am avut pacienți care ani de-a rândul nu au fost capabili să meargă până la clinică sau chiar să-mi telefoneze pentru a-mi comunica fobia lor", spune medicul de familie Stephen Amiel.

Când o fobie vă împiedică pe dvs. sau pe cineva apropiat să duceți o viață normală, apelați la ajutor specializat. Medicul de familie vă poate face o trimitere pentru un examen psihologic și tratament: tehnicile comportamentale, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală sau tratamentul de expunere au dat rezultate bune.

Tratamentul medicamentos, de obicei cu medicamente similare celor folosite în cazul depresiilor, poate fi de asemenea recomandabil. Dacă nu puteți ieși să vă consulte un medic, nu trebuie ignorată nici posibilitatea unei evaluări la domiciliu.

scapi complet de frică. Fiecare confruntare peste care treceți cu bine în tratamentul de expunere trebuie considerată a fi o adevărată victorie, ceea ce vă va spori încrederea în sine.

Jucați jocuri ale minții. „Atunci când simțiți că frica pune stăpânire pe dvs., faceți o acțiune simplă, precum număratul invers din 3 în 3, începând de la 1000, cititul unei cărți, vorbitul cu voce tare sau câteva exerciții de respirație profundă", recomandă dr. Zane. „Când sunteți angajat într-o acțiune ușor de făcut în momentul respectiv, reduceți implicarea în gândurile și imaginile generatoare de frică. Corpul se liniștește și nu vă mai pierdeți controlul."

Măsurați-vă frica. Clasificați-vă frica pe o scară de la 0 la 10, sugerează dr. Zane. Veți descoperi că severitatea fricii dvs. nu este constantă, că ea poate crește și descrește. Notați-vă gândurile și activitățile care o fac să crească și să descrească. Dacă știți ce declanșează, ce crește și ce descrește frica, veți putea învăța să o controlați.

Priviți pe deasupra curcubeului. Utilizați gânduri, fantezii și activități care vă provoacă o stare de bine pentru a vă muta atenția de la gândurile

provocatoare de frică, sugerează dr. Zane. De exemplu, concentrați-vă asupra marii probabilități de a avea un zbor sigur și asupra plăcerii care vă așteaptă de a vă odihni pe o plajă însorită, în loc de a reacționa anticipat la pericolele foarte puțin probabile ale zborului.

Feriți-vă de efectele cofeinei. „Este posibil ca persoanele care au atacuri repetate de panică să fie deosebit de sensibile la cofeină", spune David Barlow, expert în tulburări anxioase. „Cofeina recreează unele dintre simpto-

CUM A REUȘIT O FEMEIE SĂ ÎNVINGĂ ATACURILE DE PANICĂ

„Mă simțeam ca și cum aș fi stat în mijlocul unei autostrăzi cu mașini care năvăleau spre mine din toate direcțiile." Astfel descrie Tanis, o tânără în vârstă de 26 de ani, senzația pe care o avea când încerca să iasă din casă. Tanis suferă de cea mai comună formă de fobie — agorafobia, frica de a se îndepărta de o persoană sau de un loc sigur.

Chiar gândul de a se aventura afară din casa sa îi provoca un atac de panică paralizant. „În primul minut te simți bine, în următorul te simți ca și cum ai fi gata să-ți dai sufletul", spune ea. „Fizic, inima începea să-mi bată mai repede, îmi era rău și mă simțeam nesigură pe picioare, ca și cum aș fi fost gata să leșin."

Însă Tanis a reușit să iasă din casă pentru terapie, iar aceasta a funcționat. Acum ea iese din casă tot timpul, ajutând alți oameni care sunt prizonieri în propria casă. Iată câteva dintre metodele pe care Tanis le-a deprins în timpul terapiei și care au contribuit la eliberarea ei.

Recunoașteți atacul. „Dacă simțiți că se instalează un atac de panică, recunoașteți-l drept ceea ce este", spune ea. „Ați mai avut asemenea atacuri în trecut, deci știți că nu veți muri. Ați mai trecut și înainte prin așa ceva și puteți să mai treceți încă o dată. Acceptarea este cheia."

Fiți înțelegători cu dvs. înșivă. Persoanele suferinde de fobii sunt de obicei perfecționiste și necruțătoare cu ele însele, însă dvs. nu trebuie să fiți așa, spune Tanis. În timpul în care urmați tratamentul de expunere, fiți bun cu dvs. înșivă. Recunoașteți-vă meritul de a fi trecut printr-o expunere, chiar dacă aceasta a declanșat un atac de panică.

Progresați încet. Începeți încet, însă faceți tratament de expunere în fiecare zi. Stabiliți-vă obiective de atins. Odată ce începeți să vă confruntați cu fobia dvs. iarăși și iarăși, ea devine cu adevărat condiționată.

„Oricât de imposibil ar părea acest lucru unui fobic, veți putea face din nou anumite lucruri pe care le face orice persoană normală."

mele pe care acestea le au în timpul atacurilor de panică." Când stewardesa vă oferă o băutură în timpul zborului, aduceți-vă aminte că nu doar cafeaua conține cofeină; aceasta se găsește și în ceai, cola și ciocolată.

Nu recurgeți la alcool. Un păhărel — sau trei — de alcool calmant poate părea soluția cea mai logică pentru o persoană suferind de o fobie, care încearcă să-și păstreze stăpânirea de sine în anticiparea, să spunem, a unui zbor cu avionul. „Nu cădeți în capcană", atrage atenția medicul de familie Stephen Amiel. „Alcoolul vă va face incapabil să vă autoadresați argumente raționale, vă va împiedica să reacționați la cuvintele liniștitoare ale celorlalți și, în cazul fobiilor sociale, vă va crește șansele de a face exact acel gest de care vă este cel mai mult frică — să vă pierdeți controlul în public", explică dr. Amiel. „În momentul în care efectele alcoolului încep să dispară, sunt toate șansele să simțiți o anxietate crescută sau chiar să cădeți pradă unui atac de panică în toată regula."

Calmați-vă cu plante cu efect analgezic. „Fobiile și fricile stau mână în mână cu adrenalina", spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Dacă rămâneți calm și fără griji, acest lucru vă va menține reflexul luptă sau fugi la un nivel acceptabil." Înlocuirea gândurilor care stimulează frica cu altele, calmante, relaxante, dă întotdeauna rezultate. Însă remediile din plante pot fi și ele utile. Mușețelul, valeriana, pasiflora și macul de California sunt remedii ușoare împotriva anxietății.

Acestea fiind enumerate în ordinea crescătoare a puterii efectului calmant, încercați întâi mușețelul și urcați către cele mai tari, până când ajungeți la remediul care dă cele mai bune rezultate în cazul dvs.

Achiziționați remediile sub formă de tinctură și păstrați-le la îndemână. Dacă simțiți presiunea acumulându-se, luați imediat 1 doză. Nu așteptați să ajungeți în plină criză de panică, recomandă Schar. Iar dacă sunteți conștient că vă îndreptați către o situație care vă va declanșa resorturile fricii, folosiți unul dintre aceste remedii cu anticipație, pentru a vă păstra calmul.

Aceste remedii sunt disponibile în magazinele de specialitate și trebuie administrate conform indicațiilor de pe etichetă.

Ardeți adrenalina. În timpul unui atac de panică, în organism apare un exces de adrenalină. O veți arde dacă veți face mișcare, spune expertul în fobii Christopher McCullough. Deci nu încercați să vă relaxați; trebuie să ardeți acea adrenalină, prin urmare, plimbați-vă încoace și-ncolo sau schițați câteva exerciții fizice atunci când suferiți un atac.

Puteți juca și jocuri de mușchi. În cazul în care nu puteți face mișcare, următorul lucru ca eficiență pe care îl puteți face este să încordați și să relaxați diverși mușchi ai corpului. „Încordați mușchii mari ai coapsei, apoi relaxați-i brusc", sugerează dr. McCullough. Treceți apoi la altă grupă de mușchi. „Acest tip de încordare și relaxare ritmică arde și el adrenalina", spune medicul.

Frecătură

9 modalități de a elimina riscul frecăturilor

Mulți ani o echipă universitară de lupte s-a antrenat purtând costume din bumbac. La un moment dat, echipamentul s-a schimbat. Studenților li s-au dat costume practice, confecționate dintr-un material conținând 50 la sută poliester și 50 la sută bumbac. Erau mai ieftine, aveau să țină o eternitate și nu se decolorau. Dar curând jucătorii s-au plâns că îmbrăcămintea îi freca, iritându-le pielea. Și chiar dacă o spălau zilnic, materialul rămânea aspru.

Iritația pielii mărește și riscul unei infecții, iar după o vreme membrii echipei au constatat că pe față și pe gât le-au apărut infecții cu *Herpes simplex*. În anul următor echipa a revenit la îmbrăcămintea din bumbac. Câtorva le-au apărut spuzeli, dar infecțiile herpetice au dispărut. Așadar, dacă un material vă freacă și lasă în urmă o iritație, căutați o alternativă.

Purtați fibre naturale. Luptătorii au avut pobleme din cauza îmbrăcămintei rezistente, care conținea fibre sintetice. Când echipa a revenit la îmbrăcămintea din bumbac 100 la sută, iritațiile de pe piele au dispărut.

Spălați îmbrăcămintea nouă. Spălați orice îmbrăcăminte pentru sport înainte de a o purta, vă sfătuiește Richard Strauss, specialist în medicina sportivă. Simpla spălare poate face materialul destul de moale pentru ca pielea să nu mai sufere.

Înfofoliți-vă. Persoanele supraponderale sau cele cu coapse pline sunt predispuse la frecături pe care le pot evita folosind bandaje elastice în jurul părților incriminate, spune Tom Barringer, medic generalist. Bandajele protejează pielea când coapsele se freacă între ele, iar folosirea lor împiedică

contactul piele pe piele. Asigurați-vă că bandajul elastic este bine fixat și nu se mișcă pe piele.

Folosiți pantaloni colanți. O pereche de pantaloni colanți pentru atletism sau de pantaloni lycra pentru ciclism sunt opțiuni comode, deoarece se întind și nu se freacă de piele, spune dr. Barringer.

Puneți mai întâi bumbacul. Dacă îmbrăcămintea de sport este confecționată dintr-un material mai abraziv, purtați lenjerie din bumbac pentru a ține departe de piele materialul deranjant, spune dr. Strauss. „O mulțime de sportivi își pun întâi chiloți de bumbac și suspensorul pe deasupra“, spune el.

Ungeți-vă corpul. Vaselina aplicată între coapse, pe degetele de la picioare, sub brațe — oriunde vă frecați — acționează ca un lubrifiant, ajutând pielea să alunece, nu să se frece, spune Robert Boyce, specialist în fiziologia exercițiilor fizice.

Presărați pudră de talc. Un vechi prieten de nădejde în caz de frecături, talcul, acționează ca un lubrifiant, la fel ca vaselina. El ajută ca pielea să alunece fără să se blocheze sau să se frece.

Recurgeți la un plasture protector. Puteți împiedica frecarea suprafețelor mici folosind un bandaj adeziv. Alergătorii, de exemplu, pun plasturi pe mameloane pentru a preveni iritarea lor din cauza frecării cu tricoul în timpul alergării.

Încercați alt sport. Persoanele supraponderale pot constata că frecăturile constituie o problemă atâta timp cât nu pierd din greutate, spune dr. Boyce. Sfatul lui este să schimbați sportul până când zonele de piele afectate de frecături se vindecă. Dacă aveți zone cu răni provocate de mers, încercați o bicicletă staționară. Dacă bicicleta este cea care vă creează probleme, atunci încercați înotul — un sport lipsit de frecături.

Gaze intestinale

11 idei pentru a diminua producerea de gaze

E greu să fii serios când este vorba de flatulență (gaze intestinale) — chiar și oamenii de știință care cercetează problema fac glume pe seama preocupărilor lor, scriind despre experimentele eșuate că au sfârșit „fără nici o boare de succes". Să-l luăm pe Michael Levitt, unul dintre cercetătorii de vârf din domeniu. Omologii lui îl recunosc drept „cel care a conferit un statut legal flatusului, plasându-l în categoria gazelor". Cu propriile-i cuvinte, dr. Levitt își descrie activitatea ca pe „o încercare de a bombarda cu ceva date un domeniu plin în mare măsură doar cu aer fierbinte". El a constatat că, în medie, o persoană elimină gaze prin anus de 10 ori pe zi: peste 1 l de gaze majoritatea bărbaților și aproximativ 800 ml majoritatea femeilor.

De „aerul cald" se leagă și o poveste plină de pitoresc. Hippocrate a investigat extensiv flatulența, iar medicii din Antichitate care s-au preocupat de această problemă ajunseseră să fie cunoscuți sub porecla de „pneumatiști". În istoria americană timpurie, o personalitate de talia lui Benjamin Franklin le-a cerut americanilor să-și pună mințile la încercare pentru a găsi un leac împotriva „vânturilor scăpate".

Scoateți lactoza din alimentație. Persoanele cu intoleranță la lactoză (v. *Intoleranță la lactoză*) pot avea probleme cu flatulența din cauza consumului de produse lactate, explică nutriționistul Dennis Savaiano. Acestea au un nivel intestinal scăzut al enzimei numită lactază, necesară pentru digerarea lactozei, un tip de zahăr ce se găsește în majoritatea produselor lactate.

Dar nu este obligatoriu să vi se diagnosticheze o intoleranță la lactoză pentru a avea o reacție nedorită. Unele persoane au un organism capabil să digere doar anumite cantități sau sorturi de produse lactate. Dacă bănuiți că produsul lactat preferat este cel care vă creează probleme, încercați să îl con-

LEACURI DIN CĂMARĂ

În India, după fiecare masă, se ronțăie semințe de fenicul trase în zahăr, observă dr. Andrew Weil, exact cum am putea lua după cină o bomboană de mentă. Feniculul este cunoscut pentru acțiunea lui carminativă — adică de a favoriza evacuarea gazelor din tractul intestinal, explică el. Din semințe se poate prepara și un ceai cu același efect.

sumați în porții mici sau împreună cu alte alimente, până remarcați momentul în care apare flatulența.

Să nu ne apropiem de băuturile carbogazoase? Băuturile acidulate sunt renumite pentru că stimulează eliminarea gazelor pe gură — râgâitul sau eructația. Dioxidul de carbon care produce spumarea este absorbit treptat până când ajunge în intestin, așa că el, în sine, nu poate cauza flatulență. Totuși, multe băuturi carbogazoase conțin fructoză, iar intestinele unor persoane manevrează nesatisfăcător acest zahăr, ducând la creșterea flatulenței, explică medicul de familie Stephen Amiel.

Evitați alimentele care favorizează producerea de gaze. Cauza principală a flatulenței este incapacitatea sistemului digestiv de a absorbi anumiți carbohidrați, spune nutriționistul Samuel Klein. Probabil știți că fasolea este producătoare de flatusuri, dar multă lume nu își dă seama că în aceeași măsură produc flatulență varza, broccoli, varza de Bruxelles, ceapa, conopida, făina integrală, ridichile, bananele, caisele și multe alte alimente.

„Mâncați“ mai puțin aer. Orice școlar mai răsărit știe că dacă înghite deliberat o gură de aer, poate produce un râgâit pentru a-și impresiona prietenii. Excesul de aer înghițit poate să își croiască drum și în jos și astfel să apară flatulența, spune dr. Amiel. Unele persoane care suferă de anxietate au un tic nervos și înghit aer (aerofagie — „mâncat de aer“); alte cauze sunt mestecatul excesiv de gumă, mâncatul grăbit sau sorbitul cu prea mult entuziasm al băuturilor.

Țineți la distanță fibrele care produc flatusuri. „Deși pledăm în favoarea fibrelor alimentare pentru o digestie sănătoasă, unele alimente bogate în fibre cresc cantitatea de gaze“, spune gastroenterologul Richard McCallum.

Dacă din motive de sănătate adăugați fibre în alimentație, recomandabil este să începeți cu cantități mici, astfel încât colonul să se obișnuiască cu ele. Acest procedeu micșorează producerea de flatusuri și medicii au con-

statat că, la majoritatea persoanelor, flatulența a revenit la normal în decurs de câteva săptămâni.

Folosiți o plantă medicinală care ajută digestia. Vânturile sunt cauzate adesea de o digestie lentă. În acest caz, alimentele rămân prea mult timp în tractul digestiv și au timp să fermenteze și să producă gaze. Digestia rapidă împiedică acest lucru și fitoterapeutul Douglas Schar menționează câteva remedii care pot grăbi digestia. De altfel, plantele medicinale au fost folosite de multă vreme pentru prepararea lichiorurilor numite „digestive", care se iau după cină. Angelica, menta, feniculul, chimenul, mărarul și ghințura sunt exemple de asemenea plante. Cea mai bună cale de a beneficia de efectele lor este administrarea pe cale orală a tincturii cumpărate de la magazinele specializate. Luați doza recomandată după fiecare masă pentru a vă pune digestia la lucru și a reduce producerea de gaze.

Folosiți cărbunele activat pentru a absorbi gazele. Studiile au arătat că folosirea cărbunelui activat — sub formă de tablete sau capsule — este eficientă în reducerea excesului de gaze. „Cărbunele absoarbe gazele și poate fi folositor în cazul flatulenței", spune dr. Klein. „Probabil este cel mai bun tratament — cu condiția ca în prealabil să fi fost făcute modificările alimentare adecvate și să fi fost tratate sau excluse alte boli gastrointestinale." Cărbunele medicinal se cumpără de la farmacie.

Notă: În caz că luați medicamente, întrebați medicul de familie dacă puteți folosi cărbunele activat, deoarece acesta poate absorbi, în aceeași măsură, gazele și medicamentele.

Uitați-vă sub canapea. Un remediu sigur (fără glumă!) de a scăpa de gazele prinse în capcană este acela de a îngenunchea pe podea, cu capul la pământ

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Flatulența excesivă este adesea un motiv de stingherealā în societate și poate fi o sursă de disconfort, deși rareori semnifică o boală serioasă. În afară de intoleranța la lactoză, flatulența poate fi un simptom al sindromului de colon iritabil, o dereglare funcțională a colonului care poate fi asociată cu colici, alterarea obiceiurilor de defecare și uneori cu apariția de mucus în scaun (v. *Sindrom de colon iritabil*). Medicamentele antispastice, precum și modificarea dietei, pot ajuta în acest caz. Anumite medicamente, între care antibioticele, pot agrava flatulența. Adresați-vă medicului dacă aveți impresia că medicația este de vină.

CUM SĂ GĂTIM FASOLEA PENTRU A REDUCE FLATULENȚA

Dacă vă place fasolea, ca și alte leguminoase, dar detestați ideea să suportați consecințele, există o soluție.

Evident, aceste alimente produc flatulență, deși cu cât sunt fierte mai mult, cu atât problema se diminuează. Fasolea se pare că lasă în apă o mulțime din compușii săi producători de gaze. Studiile au arătat că muierea fasolei timp de 12 ore sau lăsarea boabelor să germineze 24 de ore într-un prosop de hârtie umed poate reduce semnificativ cantitatea de compuși care produc gaze.

Gospodinele experimentate știu că soluția ideală pentru a micșora capacitatea fasolei de a produce gaze este o muiere bună, urmată de fierberea în oala sub presiune.

și cu șezutul în sus, ca și cum ați căuta ceva sub canapea, spune dr. Amiel. Odihniți-vă fruntea pe antebraț, relaxați-vă și așteptați. În răstimp de 1–2 minute gazul reținut în intestine va ieși relativ silențios și fără să vă deranjeze. Dacă cineva intră pe neașteptate în cameră, spuneți-i că doar căutați ceva sub canapea. (Atenție, pentru a ține această scuză, aveți nevoie de o canapea!)

Calmați rapid gazele cu antiacide. În timp ce mulți medici recomandă cărbunele activat pentru gazele intestinale, farmaciștii spun că produsele conținând dimeticon sunt mai bine cunoscute și solicitate de consumatori. Spre deosebire de acțiunea absorbantă a cărbunelui activat, acțiunea antispumoasă a dimeticonului reduce flatulența prin dispersarea și prevenirea formării de cavități cu gaz înconjurate de mucus atât în stomac, cât și în intestine.

Gingivită

21 de modalități pentru prevenirea și tratarea unei boli de gingii

În general, oamenii ajung la stomatolog numai în situații de urgență. Puține persoane și-au creat deprinderea de a se supune unor controale stomatologice periodice. Acest fapt explică, cel puțin parțial, de ce incidența bolilor gingivale este atât de ridicată.

Majoritatea adulților au gingivită de o gravitate mai mare sau mai mică. Gingivita este primul semn al unei boli a peridonțiului și principalul motiv din care adulții își pierd dinții. Ea reprezintă o simplă inflamație a gingiilor. Gingiile care au în mod normal culoarea roz-pal ajung roșii-albăstrii. Ele devin sensibile, se umflă între dinți și sângerează ușor, îndeosebi la spălatul dinților.

Gingivita este cauzată de placa dentară și de tartru, ambele aflate deasupra și dedesubtul marginei gingiei. Dacă nu este tratată, gingivita poate duce la periodontită, boală în care puroiul se strânge în buzunărașele adânci ale gingiei, dinții devin sensibili la apăsare, se mișcă și cad. Iată câteva sfaturi oferite de specialiști pentru a pune stavilă unei asemenea evoluții.

Periați gingiile așa cum trebuie. Dacă vreți să scăpați de gingivită, trebuie să vă faceți timp să vă spălați și să vă periați gingiile în mod corect. Acordați-vă 3–5 minute, de 2–3 ori pe zi, pentru o bună igienă orală, recomandă stomatologul Robert Schallhorn.

Periați la marginea gingiei. Zona cea mai propice pentru placa dentară este marginea gingiei. De aici începe gingivita și această zonă este cea mai neglijată când facem periajul, explică stomatologul Vincent Cali. Folosiți pentru dinți peria îndoită în unghi de 45 de grade, astfel încât o jumătate din periuță vă curăță gingiile, în timp ce cealaltă jumătate curăță dinții.

Folosiți 2 periuțe de dinți. Folosiți-le pe rând, vă sfătuiește dr. Cali. Lăsați una să se usuce, în timp ce o folosiți pe cealaltă.

Încercați o periuță electrică. Studiile au arătat că folosind o periuță electrică sănătatea cavității bucale se îmbunătățește, deși periuțele acționate manual sunt tot atât de eficiente dacă periajul este corect făcut. Periuțele electrice sunt utile mai ales pentru persoanele care, din varii motive, au o manualitate limitată. Prin rotirea capului se poate permite accesul în zonele greu de ajuns.

Întăriți-vă osul. Gingivita este începutul unui proces pe care dr. Cali îl denumește osteoporoză periodontală. Întocmai cum oasele din alte segmente ale scheletului pot să piardă din densitate și să devină fragile, tot așa se poate întâmpla cu osul maxilarului. Susțineți-vă oasele cu mult calciu (care se găsește în produsele lactate, în somon, migdale și în vegetatele cu frunze verde-închis, cum ar fi varza furajeră și broccoli), faceți exerciții fizice și duceți o politică antifumat.

Încercați un masaj al gingiei. Prindeți gingia între degetul mare și arătător (degetul arătător în afară) și frecați gingia între degete, sugerează dentistul Richard Shepard. Acest masaj activează circulația sângelui în gingii.

Folosiți un stimulator. Un stimulator triunghiular al gingiilor, destinat special acestui scop și care se găsește la unii dentiști și în farmacii, este ideal pentru masajul gingiilor, spune dr. Cali. El curăță și suprafețele dintre dinți. Puneți capătul de cauciuc astfel încât să se sprijine în spațiul dintre 2 dinți. Îndreptați vârful stimulatorului în direcția suprafeței mușcătoare până când stimulatorul se află la un unghi de 45 de grade cu marginea gingiei. Imprimați o mișcare circulară 10 secunde și deplasați stimulatorul spre dintele următor. Unele periuțe electrice de dinți sunt prevăzute și cu un stimulator de gingii.

Faceți-vă un stoc de vitamina C. Vitamina C nu vindecă gingivita, dar potrivit concluziilor unui studiu american, poate ajuta la prevenirea sânge-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă gingiile încă sângerează când vă periați dinții și rămân rănite și umflate în pofida eforturilor de a respecta o bună igienă orală, mergeți la stomatolog. Riscați o boală periodontală mult mai gravă și posibila pierdere a dinților dacă ignorați gingiile rănite și sângerânde. Semnele serioase de alarmă sunt următoarele:

- respirația urât mirositoare pe care nu o puteți înlătura în decurs de 24 de ore;
- dinții arată mai lungi — ca urmare a faptului că gingiile se retrag de pe suprafața dinților;
- simțiți o deviere a alinierii dinților când închideți gura, situație descrisă prin expresia consacrată în stomatologie, „s-a modificat călcătura dinților";
- protezele parțiale se îmbină altfel decât înainte;
- s-au format pungi de puroi între dinți și gingii;
- dinții încep să se clatine sau să cadă.

Gingiile umflate și sângerânde reprezintă un efect secundar al fenitoinei, un medicament folosit în tratamentul epilepsiei. În cazurile mai ușoare vă puteți trata cu apă de gură conținând acid folic, dar dacă situația este foarte gravă, ar trebui să îi spuneți medicului care poate găsi alte rezolvări.

Gingiile sângerânde, dar nedureroase, pot indica o dereglare de coagulare a sângelui sau un tratament cu doze prea mari de anticoagulante ca warfarina. Prezentați-vă la medic cât mai curând posibil, mai ales dacă aveți vânătăi sau o sângerare inexplicabilă ori excesivă indiferent în care parte a corpului.

rării gingiilor. Doza zilnică recomandată este de 100 mg până la 500 mg. Fructele şi vegetalele proaspete sunt cele mai bune surse naturale de vitamina C, dar prelucraţi-le termic cât mai puţin pentru a le păstra cât mai mult din conţinutul în vitamine.

Rotiţi periuţa interdentală. S-a inventat o periuţă interdentală (se găseşte în farmacii) care arată ca o perie minusculă pentru sticle. Ea pătrunde între dinţi, sub coroana dentară ori sub puntea dentară pentru a curăţa locurile greu accesibile, explică stomatologul Roger Levin.

Folosiţi o apă de gură. O apă de gură antibacteriană poate ajuta în caz de gingivită. Căutaţi-le pe acelea care au menţionate pe etichetă clorura de cetylpridiniu sau bromura de domiphen. Cercetările arată că acestea sunt ingredientele active din apele de gură care diminuează placa dentară.

Examinaţi-vă stilul de viaţă. Prea mult stres? Prea puţină relaxare? Lucraţi cu chimicale toxice? Oricare dintre aceşti factori vă poate afecta grav gingiile. Examinaţi orice aspect al vieţii pe care o duceţi, cu scopul de a afla ce schimbări vă pot face existenţa mai sănătoasă, vă sfătuieşte dr. Cali.

Renunţaţi la alcool şi la fumat. Fumatul excesiv şi consumul de băuturi alcoolice scot din organism vitaminele şi mineralele vitale pentru menţinerea unei cavităţi orale sănătoase.

Răzuiţi-vă limba. Îndepărtaţi bacteriile şi toxinele care se ascund între papilele de pe limbă. Nu are importanţă cu ce o răzuiţi, atâta vreme cât nu este vorba de un obiect ascuţit, explică dr. Cali. El recomandă o linguriţă, băţul de la o îngheţată, un apăsător de limbă sau periuţa de dinţi. Răzuiţi din spate spre faţă de 10–15 ori.

Variaţi obiceiurile. Nu încercaţi să faceţi toate abluţiunile orale într-o singură zi. Masaţi-vă gingiile într-o zi, răzuiţi-vă limba în ziua următoare. În felul acesta evitaţi rutina.

Distrugeţi bacteriile cu H_2O_2. Cumpăraţi o soluţie cu 3 la sută peroxid de hidrogen (peroxidul de hidrogen sau perhidrolul se foloseşte la prepararea apei oxigenate), amestecaţi-o 1:1 cu apă şi plimbaţi-o prin gură vreo 30 de secunde. Nu înghiţiţi. Folosiţi-o de 3 ori pe săptămână pentru a inhiba bacteriile, recomandă dr. Cali.

Încercați acidul folic. Există unele rezultate ale cercetărilor care sugerează că soluția cu 0,1 la sută acid folic, folosită pentru clătire (5 ml de 2 ori pe zi 30–60 de zile) diminuează inflamația gingiilor și sângerarea lor la persoanele cu gingivită. Soluția de acid folic trebuie plimbată energic prin gură 1–5 minute și apoi scuipată. Dovezile privind eficiența tabletelor de acid folic sunt mai puțin convingătoare.

Plantele medicinale pot fi de folos. Fitoterapeuții au dovedit că echinacea, mușețelul și iarba de smirnă au acțiune antiinflamatorie și antimicrobiană care sunt salutare în cazul gingivitei. Ele pot fi conținute în apa de gură sau în pasta de dinți.

Spălați-vă cu jet de apă. Folosiți un dispozitiv de irigare bucală pentru a trimite un jet de apă pe dinți și pe gingii, vă sfătuiește dr. Cali. Pentru a-l folosi corect, direcționați jetul între dinți, nu pe gingii.

O dată pe zi mâncați rădăcinoase. Ronțăitul morcovilor și al bucăților de țelină va ține gingivita la distanță, vă asigură dr. Cali. Alimentele tari și fibroase curăță și stimulează dinții și gingiile.

Încercați bicarbonatul de sodiu. Faceți o pastă dintr-o linguriță de bicarbonat de sodiu și puțină apă și aplicați-o cu degetele pe gingii. Apoi periați. Dintr-o lovitură obțineți un efect triplu: curățați și lustruiți dinții și gingiile, neutralizați resturile bacteriene acide și dezodorizați gura, explică dr. Cali.

Asistență stomatologică pentru viitoarele mame. Femeile gravide ar trebui să acorde o atenție deosebită gingiilor lor. Hormonii din timpul sarcinii măresc sensibilitatea țesutului gingival la placa dentară, crescând probabilitatea apariției unei boli a gingiilor.

Greață matinală

12 modalități pentru a contracara senzația de greață

Greața matinală este un termen folosit pentru a descrie grețurile și vărsăturile care afectează multe femei gravide. Ele apar de obicei în primele 3 luni după concepție, dar uneori se mențin pe toată durata sarcinii. Unele femei susțin că

ea poate să survină în orice moment al zilei sau al nopții. Altele se simt mai rău seara, după o lungă zi de lucru. La altele este declanșată de anumite mirosuri.

În general, greața matinală debutează aproximativ în a 6-a săptămână de sarcină — cam tot atunci când placenta începe să producă serios gonadotropină corionică umană, un hormon specific de sarcină. La majoritatea femeilor simptomele ajung la punctul maxim în timpul săptămânii a 8-a sau a 9-a și scad după săptămâna a 13-a. Vestea încurajatoare este că greața de dimineață pare a fi semnul unei sarcini care merge bine. Un studiu detaliat a constatat că femeile gravide care au suferit de vărsături în primul trimestru au avortat sau au născut prematur mai rar decât celelalte.

O altă veste bună este că cel mai urât greața matinală pare să se manifeste la prima sarcină. Deci aveți șanse ca data viitoare să vă fie mai puțin rău. Înarmate cu aceste informații pozitive, încercați următoarele remedii.

Experiment. Ce a fost valabil pentru sora dvs., pentru prietena cea mai bună sau vecina să nu fie și în cazul dvs. „Câte femei, atâtea remedii", spune moașa Deborah Gowen. S-ar putea să fie nevoie să încercați mai multe metode înainte de a o găsi pe cea potrivită.

Mâncați la fel ca bebelușul dvs. Copilul care se dezvoltă în interiorul dvs. se hrănește năvălind asupra fluxului sangvin al mamei după glucoză, 24 de ore pe zi. Dacă nu realimentați stocul, nivelul zahărului în sânge poate scădea vertiginos, provocându-vă greață.

Tactica cea mai bună, spune moașa Tekoa King, este să vă adaptați modul de a vă hrăni la cel al bebelușului: puțin, o dată. Introduceți rapid și ușor glucoză în obișnuințele dvs. alimentare mâncând zaharuri simple, cum ar fi cele din fructe, care sunt deja pe jumătate descompuse. Sucurile de struguri și portocale sunt excelente.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Deși cămara ar putea fi ultima încăpere pe care o femeie cu grețuri ar dori să o viziteze, acolo veți găsi diferite băuturi folositoare. Obstetricianul Gregory Radio recomandă să se bea des cantități mici de lichide clare. El sugerează supa clară de carne, sucurile clare de fructe și ceaiurile de plante cum ar fi ghimbirul sau mușețelul.

Ați putea încerca și băuturile recomandate pentru sportivi: ele ajută la menținerea electroliților — substanțe vitale care reglementează echilibrul electrochimic al organismului.

Evitați mâncărurile prăjite, grase. Sandvișul cu slăninuță și ceapă prăjită s-ar putea să vă fi părut delicios săptămâna trecută, dar nu veți mai pofti la el prea curând. Orice prăjeli par să provoace grețuri femeilor gravide, zice King, iar organismului îi trebuie mai mult timp ca să digere mâncarea prăjită, așa că ea va sta în stomac mai mult.

Luați în poșetă o pungută cu migdale. Ronțăiți din când în când migdale, alune, nuci, fistic etc., pentru a vă satisface nevoia de a mânca puțin și des. Ele conțin ceva grăsimi, ceva proteine și sunt bogate în calciu și potasiu. Sunt mai ușor de avut mereu la îndemână și mai gustoase decât sărățelele sau biscuiții, zice Gowen.

Țineți ceva de ciugulit pe noptieră. Dacă vă apucă greața de cum deschideți ochii dimineața, țineți la îndemână biscuiți sau sărățele. Trezindu-vă pe stomacul gol, s-ar putea să vă simțiți și mai rău, spune King. Așa că înainte de a coborî din pat, în zorii zilei sau în mijlocul nopții, mâncați ceva, pentru a vă ridica nivelul zahărului în sânge.

Ciuguliți și ca să alungați arsurile la stomac. Ar trebui mereu să aveți ceva în stomac, chiar dacă este doar un biscuit, atrage atenția obstreticianul Gregory Radio. „Stomacul secretă o cantitate sporită de acid în timpul sarcinii și are nevoie de ceva ca să nu lucreze în gol."

Luați o gură de ceai de ghimbir. Ghimbirul, folosit de mult ca leac pentru greață, poate avea un efect benefic și asupra grețurilor din timpul sarcinii, spune obstetricianul Yvonne Thornton.

Vorbiți cu medicul despre pastilele cu fier. Anumite tipuri de suplimente de fier sau vitamine pot exacerba greața la unele femei gravide. Medicul sau moașa vă poate recomanda un sortiment care să nu vă irite stomacul, spune Gowen.

Încredeți-vă în înțelepciunea propriului organism. Mâncați orice vă face poftă, atâta timp cât nu este de proastă calitate, spune Gowen. „Evitați cofeina, îndulcitorii artificiali și toate medicamentele. Dar dacă poftele dvs. se numesc «paste», atunci nu stați pe gânduri, mâncați-le. Chiar este un răspuns bun atunci când femeile își ascultă organismul."

Păstrați-vă calmul. Dacă luați moderat în greutate și nu aveți probleme cu deshidratarea, probabil că sarcina decurge normal.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Apelați la medic în legătură cu greața matinală, dacă:

- observați că ați pierdut în greutate aproximativ 1 kg; în mod normal, în timpul sarcinii se ia constant în greutate, chiar dacă nu puteți păstra tot ce ați mâncat;
- vă simțiți deshidratată sau nu urinați;
- nu puteți păstra nimic din ce mâncați — nici apă, nici sucuri, nimic — într-un interval de 4–6 ore.

În faza cea mai severă, greața de dimineață se poate transforma într-o stare pe care medicii o numesc *hyperemesis gravidarum*. Netratată, ea poate perturba echilibrul electrolitic al organismului, poate duce la un puls neregulat și, în formele cele mai acute, poate afecta rinichii și ficatul, chiar și fătul. Cetonele care rezultă când organismul descompune grăsimile stocate îi pot provoca bebelușului leziuni neurologice.

Femeile care suferă de *hyperemesis gravidarum* sunt de regulă internate urgent în spital și tratate cu soluție intravenoasă de glucoză, apă și vitamine, plus, dacă este necesar, anumite medicamente.

Nu se știe de ce anumite femei sunt mai predispuse decât altele la grețuri matinale, dar *hyperemesis* apare mai frecvent la femeile care au gemeni și — mai rar — poate apărea și în cazul formării așa-numitei alunițe hidatiforme, care produce un nivel foarte înalt de gonadotropină corionică umană. Analizele de sânge și scanările stabilesc dacă acestea sunt sau nu răspunzătoare de grețurile matinale.

În primele săptămâni de sarcină este recomandabil să evitați orice medicament, dar în caz de greață matinală severă care nu necesită spitalizare, o perioadă scurtă se poate administra un antihistaminic. Nu există dovezi că ar fi nociv pentru bebeluș.

În general, femeile nu pierd mai mult decât pot rezervele organismului să facă față, spune King. E posibil să vă simțiți rău din cauza greții matinale și totuși să continuați să vă hrăniți bebelușul perfect.

Beți ceai de ghimbir. Ghimbirul, folosit pentru a atenua grețurile asociate cu toxiinfecția alimentară, poate ajuta și în cazul greții matinale, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Multe femei susțin că simptomele li se diminuează evident cu ajutorul ceaiului de ghimbir băut regulat. „Sunt foarte precaută când este vorba ca femeile să apeleze la plante în timpul sarcinii", spune Schar, „dar se știe că acest leac este sigur și spre deosebire de multe alte remedii fitoterapeutice este chiar o plăcere pentru gust!"

Greață și vărsături

13 soluții pentru liniștea stomacului

Lumea este plină de lucruri care ne întorc stomacul pe dos. În funcție de situație, orice, de la mirosul de ouă fierte tari și până la colectarea de sânge, vă poate provoca senzația de vomă. Iar când această senzație mizerabilă de stomac întors pe dos devine insuportabilă, chiar vomitați. Mai jos sunt câteva trucuri care vă pot ajuta să țineți senzația de greață în șah înainte de a fi prea

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Există multe boli care printre simptome numără și grețuri cronice, spune gastroenterologul Kenneth Koch. Dacă după 1–2 zile greața nu dispare, ar fi indicat să mergeți la medic.

Vomismentele prelungite ar putea indica și că e vorba de ceva grav și pot avea în sine consecințe serioase — deshidraterea și, dacă sunt violente, ruperea peretelui esofagian. Dacă vărsați mult sau cu sânge, cereți sfatul medicului, spune Stephen Bezruchka, specialist în medicina de urgență. Ar trebui să mergeți la doctor și dacă au trecut 24 de ore fără să fiți în stare să rețineți mâncarea sau lichidele și nimic nu pare să ajute, adaugă dr. Koch. În plus, dacă vă este foarte sete și cantitatea de urină e redusă — și mai ales dacă vă simțiți amețit când vă ridicați —, prezentați-vă la medic, căci acestea sunt semne de deshidratare.

Pe de altă parte, dacă știți că aveți gripă sau suspectați că de vină este un aliment, puteți încerca să mai rezistați un pic. Adulții tineri sau de vârstă medie care se bucură de o bunăstare de sănătate pot face ușor față la 24 de ore sau chiar mai mult de vărsături fără urmări grave, chiar dacă nu rețin nimic în stomac. Dar vărsăturile la bebeluși, la persoanele mai în vârstă, cu sănătatea subredă, și la oricine se știe că are boli cronice de inimă, plămâni sau rinichi ori că are cancer sau diabet ar trebui semnalate medicului după cel mult 12 ore.

Greața sau vărsăturile asociate cu o durere apăsătoare în piept pot indica un atac de cord. **Sunați la salvare.** Acesta este un caz de greață unde aspirina este o măsură de urgență, căci protejează inima contra unei vătămări suplimentare. Luați imediat 1 pastilă de 300 mg sau 4 de 75 mg.

Ar trebui să cereți **imediat** asistență medicală și dacă persoana care vomită este somnolentă sau inconștientă, dacă se plânge de dureri mari de cap sau are o erupție care nu dispare la apăsare.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Încercați ghimbirul. Fitoterapeutul Daniel Mowrey are mare încredere în el. Luați-l mai degrabă sub formă de capsule decât să-l mâncați proaspăt — aroma lui este prea puternică pentru majoritatea persoanelor care suferă de greață. Ginger ale (băutură gazoasă pe bază de ghimbir) sau biscuiții cu ghimbir ar putea fi de folos dacă simptomele sunt blânde.

Ați putea încerca și să luați ghimbir cu 30 de minute înainte de a începe o activitate despre care știți că vă va provoca senzația de greață (ca mersul în barcă). Luați 2 capsule de 500 mg de ghimbir sau beți o cantitate echivalentă de ceai de ghimbir.

târziu. Dacă este deja prea târziu și ați pierdut masa de prânz, iată câteva metode pentru a vă readuce stomacul și restul la o stare normală de sănătate.

Sorbiți sirop. Dacă nu vă este teribil de greață, încercați o lingură de sirop din zahăr. Și siropul concentrat de cola folosit pentru a prepara în casă băuturi acidulate pare a avea un efect favorabil, spune farmacistul Robert Warren.

Alegeți lichide clare. Chiar dacă poftiți după mâncare, limitați-vă la lichide clare, cum ar fi ceaiul și sucul, spune gastroenterologul Kenneth Koch. Beți lichidele calde sau la temperatura camerei, nu reci, ca să evitați șocuri suplimentare pentru stomac. Nu beți mai mult de 30–60 ml o dată. O alegere nimerită este ceaiul de mentă: menta are un efect foarte relaxant pentru stomac.

Încercați o băutură acidulată trezită. Cum specialiștii sfătuiesc să nu se bea nici băuturi reci, nici carbogazoase, procedați așa cum sugerează dr. Stephen Bezruchka. Lăsați băuturile acidulate — cum ar fi cola, ginger ale (băutură gazoasă pe bază de ghimbir) sau limonada — să stea în pahar sau în sticla cu dopul scos până se trezesc și s-au încălzit la temperatura camerei. Pentru a accelera procesul, scuturați sau amestecați băutura până ce acidul dispare complet.

Mâncați mai întâi alimente cu amidon. Dacă simțiți nevoia să mâncați ceva și greața nu este prea pronunțată, mâncați carbohidrați ușori în cantități mici — de exemplu, pâine prăjită sau biscuiți, spune dr. Koch. Când stomacul începe să-și revină, treceți la proteine ușoare, cum ar fi pieptul de pui sau peștele. Alimentele grase sunt ultimul lucru de introdus în dietă. Dacă

problema nu este greața, ci vărsăturile, începeți cu jeleuri. Apoi urmați progresia descrisă mai sus pentru a reintroduce alte alimente în masa zilnică.

Găsiți alinare la crețușcă. Crețușca poate fi foarte eficientă în reducerea greții, spune medicul și fitoterapeutul Lois Johnson. Pentru a pregăti o cană cu ceai calmant de crețușcă, puneți 1 lingură de plantă uscată la 1 cană de apă clocotită și lăsați-o să se odihnească vreo 5–10 minute înainte de a o strecura. Apoi sorbiți-o înghițitură cu înghițitură. Și rozmarinul este o plantă bună de adăugat în amestec.

Mergeți până la capăt. Unul dintre mijloacele cele mai eficace de a opri greața este pur și simplu să vă lăsați în voia naturii și să vărsați. Cel puțin obțineți o pauză în senzația atât de neplăcută că nici nu poate fi descrisă. Totuși, nu vă recomandăm să vă *provocați* singur vărsăturile.

Înlocuiți lichidele și nutrienții vitali. Oricine varsă mult trebuie să evite să se deshidrateze, spune dr. Koch. Pierdeți o cantitate mare de lichid vomitând, așa că trebuie să-l puneți la loc bând apă, ceai și sucuri slabe, cum ar fi cel de mere și de merișor. Zahărul și electroliții din băuturile cu cola și din limonadele care nu sunt dietetice le situează ca alternative adecvate (și mai ieftine). Mai ales copiii ar putea prefera gustul lor. Nu uitați să le amestecați până se duce acidul.

Sorbiți — nu înghițiți dintr-o dată. Dacă sorbiți băuturile cu înghițituri mici, stomacul iritat are timp să se readapteze, sfătuiește dr. Koch.

Verificați-vă urina. Dacă urina are o culoare galben închis e semn că nu beți suficiente lichide. Pe măsură ce se decolorează, înseamnă că procedați mai bine pentru a împiedica deshidratarea.

GĂSIȚI PUNCTUL DE PRESOPUNCTURĂ

Chinezii știu de secole că presopunctura este un remediu eficace pentru greață, nedureros, care nu se bazează pe medicamente. Ideea este să o puneți în aplicare înainte de a începe vărsăturile, spune acupuncturistul Joseph Helms. Apăsați locul de întâlnire dintre degetul mare și arătător de la ambele mâini. Apăsați ferm și masați-l cu mișcări rapide câteva minute, spune el. Folosind același gen de mișcare și presiune, frecați cu degetul mare sau cu unghia lui între tendoanele degetelor al 2-lea și al 3-lea de la picior. Greața ar trebui să se domolească după câteva minute.

Faceți o mică baie de plante. Dacă introduceți piciorul sau mâna într-o baie de plante, s-ar putea să vă calmeze vărsăturile. Puneți 1 lingură de rădăcină proaspăt rasă de ghimbir sau de pulbere de ghimbir în 1 litru de apă fierbinte și lăsați să se răcească. Apoi cufundați-vă mâinile sau picioarele în lichidul calmant, până ce vărsăturile se potolesc.

Gripă

21 de remedii pentru combaterea microorganismului

Gripa este o infecție virală, prin urmare, antibioticele nu au nici o putere împotriva ei. Cea mai bună apărare împotriva gripei este profilaxia ei. Dar dacă nu o puteți evita, aceste măsuri vă vor ajuta să vă ușurați simptomele.

Stați în casă. Gripa este o boală foarte contagioasă, care se răspândește ca un foc mistuitor, explică farmacologul Thomas Gossel. Așa că nu mai fiți dependent de muncă și nici martir. Stați acasă cel puțin încă 1 zi după ce temperatura vă revine la normal. Iar copiii gripați nu ar trebui să fie trimiși la școală până când nu sunt complet restabiliți.

Odihniți-vă. Nu ar trebui să vă deranjeze prea mult faptul că urmați acest sfat, fiindcă probabil oricum sunteți prea bolnav pentru a putea face altceva. Odihna la pat este esențială, spune dr. Gossel, deoarece permite organismului să-și dirijeze toată energia în direcția combaterii infecției. A fi activ în timp ce încă sunteți bolnav înseamnă să reduceți mijloacele de apărare ale organismului și să rămâneți vulnerabil la complicații.

Consumați multe lichide. Lichidele sunt deosebit de importante pentru a preveni deshidratarea atunci când aveți febră. În plus, lichidele vă pot oferi nutrienții vitali când sunteți prea suferind pentru a putea mânca. Supele slabe sunt bune, ca și sucurile de fructe sau de legume. Nutriționista Eleonore Blaurock-Busch vă sfătuiește să beți sucuri bogate în vitamine și minerale.

Medicul de familie Jay Swedberg recomandă diluarea sucurilor de fructe cu apă. „Puțin zahăr vă aduce glucoza necesară, dar prea mult vă poate provoca diaree dacă sunteți deja bolnav“, spune el. „De asemenea, diluați berea de ghimbir și alte băuturi slab alcoolizate și îndulcite cu zahăr și lă-

REZISTAȚI VIRUSULUI GRIPAL

Imunitatea individuală și tulpina sau tulpinile virusului gripal aflate în circulație într-un anumit an joacă un rol important în stabilirea categoriilor de persoane care vor fi supuse gripei. Dar există pași care pot fi făcuți pentru a reduce susceptibilitatea la gripă.

Vaccinați-vă antigripal. Specialiștii prepară anual un vaccin împotriva celor mai recent circulante tulpini de virus gripal. Așa că cea mai bună metodă pentru a vă proteja împotriva gripei este să vă vaccinați, așa sună opinia medicului de familie Stephen Amiel.

Vaccinul antigripal este disponibil începând cu luna septembrie — începutul lunii octombrie și ar trebui să faceți efortul de a vă vaccina cât mai devreme posibil. Injecția nu este dureroasă, dar poate fi urmată de o durere în braț 24 de ore sau mai mult, iar unele persoane trec printr-o ușoară stare febrilă 24–48 de ore. Nu dați crezare zvonurilor că vaccinul poate cauza gripă. Unele persoane prezintă un risc mai mare de a face complicații ale gripei, și acestea ar trebui să considere esențială vaccinarea, spune dr. Amiel. Faceți în fiecare an vaccinarea antigripală în caz că:

- aveți 65 de ani sau mai mult;
- indiferent de vârstă, suferiți de o boală de inimă sau de o boală pulmonară cronică, inclusiv astm; de o boală renală cronică; de diabet; aveți imunitate scăzută din pricina unei boli, a unui tratament cu steroizi ori a unui tratament pentru cancer; aveți orice altă stare gravă a sănătății. Dacă nu sunteți sigur că faceți parte din unul sau mai multe grupe de risc, verificați-vă starea sănătății la medic.
- locuiți în aceeași casă cu o persoană aflată într-o grupă de risc;
- trăiți într-un cămin de bătrâni sau copilul dvs. frecventează o colectivitate.

În cazurile în care vaccinarea nu reușește să prevină gripa, cel puțin îi diminuează din gravitate. Nu așteptați să vă vaccinați abia când virusul circulă nestânjenit, deoarece vaccinului îi trebuie cel puțin 2 săptămâni ca să-și facă efectul. Și nu recurgeți la vaccinarea antigripală dacă sunteți alergic la ouă — virusul gripal se cultivă pe ouă — sau aveți o sarcină în curs.

Vaccinarea antigripală este extrem de eficientă doar împotriva virusului gripal, explică dr. Amiel, însă există o mulțime de alte îmbolnăviri care seamănă cu gripa și care se manifestă pe tot parcursul anului. Așadar, dacă ați făcut anterior vaccinării o viroză respiratorie, nu presupuneți că sunteți imun la gripă și că nu mai aveți nevoie de vaccinare la începutul iernii.

Nu criticați vaccinarea dacă mai faceți răceli sau o boală asemănătoare gripei, vă îndeamnă dr. Amiel. Vaccinul antigripal vă poate salva viața.

Evitați aglomerațiile. Deoarece virusul se răspândește cu ușurință, în timpul unei epidemii evitați cinematografe, teatre, magazine sau alte locuri aglomerate. Și păstrați distanța față de persoanele care strănută sau tușesc, chiar dacă trebuie să ieșiți din lift sau să renunțați la scaunul din autobuz.

Feriți-vă de frig. Expunerea prelungită la vreme umedă și rece vă scade rezistența și crește riscul de infecție.

Renunțați la obiceiurile dăunătoare. Fumatul și alcoolul pot și ele să submineze rezistența la boală.

Fumatul îndeosebi este nociv pentru tractul respirator și accentuează susceptibilitatea la gripă.

Sărutați, dar pe riscul dvs. Sărutul reprezintă o cale sigură de a răspândi gripa, spune dr. Gossel. Chiar dormitul în aceeași cameră cu partenerul gripat poate aduce necazuri. Așa că, dacă este posibil, treceți în camera alăturată.

Mențineți-vă rezistența la boală. Nu obosiți și nu vă epuizați. Zugrăviți camera de zi sau faceți curățenie în pod în altă perioadă a anului, nu în sezonul gripei.

sați să iasă din ele dioxidul de carbon înainte de a le bea, deoarece bulele pot crea gaz în stomac, provocându-vă o stare de disconfort în plus."

Potoliți-o cumva. Gripa adevărată este însoțită de temperatură mare, spune medicul de familie Stephen Amiel. Aceasta face să vi se înrăutățească durerile de cap și musculare, să se accentueze deshidratarea, lăsându-vă vlăguit și fără chef de viață. Există câteva modalități de a vă putea liniști organismul, între care combaterea temperaturii (v. *Febră*).

Luați analgezice. Aspirina, paracetamolul și ibuprofenul sunt substanțele de bază prezente în diferite medicamente care pot diminua febra, durerea de cap și durerile musculare ce însoțesc gripa. Urmați instrucțiunile de pe etichetă. Deoarece simptomele sunt adesea mult mai pronunțate după-amiaza și seara, luați cu regularitate analgezice în această parte a zilei, spune dr. Gossel.

Paracetamolul face parte din altă clasă de medicamente decât aspirina și ibuprofenul (ambele antiinflamatorii nesteroidiene), așa că cele 2 tipuri de medicamente se pot utiliza în combinație, spune dr. Amiel. Dacă simptomele nu răspund la un singur tip de medicament, puteți lua ambele medicamente câteva zile, repartizând dozele pe tot parcursul zilei. O combinație de paracetamol cu aspirină sau de paracetamol cu ibuprofen nu prezintă riscuri

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Gripa poate fi o boală mortală azi în aceeași măsură ca în 1918, când gripa spaniolă a ucis mai mult de 20 de milioane de oameni din întreaga lume. Medicul de familie Stephen Amiel avertizează că o gripă poate duce la infecții secundare bacteriene, provocând bronșită și pneumonie ori encefalită sau agravând astmul, diabetul și bolile de inimă, HIV/SIDA și alte afecțiuni cronice. Așa că este cazul să apelați la medic dacă:

- apar dureri în piept;
- aveți dificultăți la respirație;
- flegma este galbenă, verde sau sangvinolentă;
- apar stările confuzionale sau de moleșeală;
- nu sunteți sigur că ceea ce aveți este gripă (de exemplu, v-a apărut o urticarie, aveți dificultăți urinare, vomitați repetat și mult sau aveți diaree);
- simptomele acute nu cedează după aproximativ 1 săptămână;
- dvs. sau copilul faceți parte dintr-o grupă de risc (v. mai sus).

Dacă se știe că într-o comunitate există gripă (virusul este monitorizat prin laboratoare de sănătate publică) sau dacă faceți parte dintr-o grupă de risc, medicul vă poate prescrie un medicament antiviral pe bază de zanamivir. Acesta este eficient prin scurtarea duratei unui atac de gripă, însă numai cu condiția să începeți tratamentul în decurs de 48 de ore de la apariția simptomelor, vă informează dr. Amiel. Medicilor li s-a recomandat să prescrie un astfel de medicament doar persoanelor care, în afară de gripă, au și alte probleme de sănătate.

Adesea oamenii subestimează gripa. „Un atac de gripă vă poate lăsa slăbit și deprimat timp de câteva săptămâni", afirmă dr. Amiel. „Așa că nu vă așteptați să vă reluați activitatea din plin decât după mai multe zile." Prezentați-vă la medic dacă vi se pare că nu v-ați refăcut complet din punct de vedere fizic și psihic.

pentru un adult. Și copiilor li se poate da o combinație de paracetamol/ibuprofen în doze adecvate vârstei.

Notă: Nu dați aspirină copiilor sub 16 ani.

Gândiți-vă bine înainte de a lua un medicament. Medicamentele pentru răceală care se vând fără rețetă pot aduce o calmare temporară a simptomelor gripei, spune dr. Gossel. Cele conținând antihistaminice, de exemplu, pot opri secrețiile nazale.

Dar atenție, aceste medicamente vă pot suprima pe termen scurt simptomele, lăsându-vă impresia înșelătoare că vă simțiți mai bine. Reluarea prematură a activității normale poate aduce o revenire a bolii sau poate declanșa complicații grave.

Umidificați aerul. Creșterea umidității în dormitor vă va ajuta să atenuați disconfortul provocat de tuse, durerea în gât sau uscăciunea căilor nazale. Un umidificator poate fi util dacă aveți o congestie pulmonară sau nasul înfundat, spune Calvin Thrash, specialist în educație sanitară.

Răsfățați-vă nasul. Dacă v-a curs nasul din plin, probabil că este roșu și destul de dureros. Așa că ungeți-vă nările în mod frecvent pentru ca iritația să cedeze, vă sfătuiește asistenta Pane. Cereți farmacistului un unguent care nu se usucă prea repede, spre deosebire de vaselină.

Calmați-vă durerile musculare. O caracteristică a gripei o reprezintă durerile musculare. Încălziți mușchii și calmați-vă durerile cu o baie caldă sau cu o pernă electrică, vă recomandă asistenta Pane.

Încălziți-vă picioarele. Ținând picioarele în apă fierbinte, puteți remarca o ameliorare a stării în caz că aveți dureri de cap sau o congestie nazală. Apa caldă dilată vasele de sânge, în acest fel deviind fluxul sangvin din cap spre picioare, ceea ce duce la ușurarea congestiei.

CHIAR ESTE GRIPĂ?

Oamenii se plâng adesea că au gripă dacă suferă de o răceală mai puternică. Deși între cele 2 boli există asemănări — ca și în tratamentul lor — ele sunt cauzate de viruși total diferiți. Cea mai neplăcută parte a unei răceli este că poate ține mai mult, dar gripa creează un disconfort mai mare. Iată în continuare o comparație a simptomelor celor 2 boli, comparație care v-ar putea permite să judecați și singur ce boală aveți.

Febră. Ieșită din comun în caz de gripă, cu instalare bruscă; apare rar în cazul răcelii.

Durere de cap. Ieșită din comun în cazul gripei; rară în cazul răcelii.

Dureri generale. Ieșite din comun, chiar grave în caz de gripă; ușoare în cazul răcelii.

Oboseală. Extremă și ținând 2–3 săptămâni în caz de gripă; ușoară în caz de răceală.

Nas care curge. Ocazional în caz de gripă; simptom obișnuit în caz de răceală.

Durere în gât. Ocazională în caz de gripă; simptom obișnuit în caz de răceală.

Tuse. Simptom obișnuit și posibil gravă în caz de gripă; simptom cu manifestare ușoară până la moderată, dar persistentă, în cazul răcelii.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Adesea gripa este însoțită de durere sau de o senzație de zgârieturi în gât. Obțineți o oarecare calmare și decongestionați faringele de secrețiile adunate acolo făcând gargară cu apă sărată, spune asistenta Mary Ann Pane. Dizolvați 1 linguriță de sare de bucătărie în 500 ml de apă caldă. Această concentrație este asemănătoare celei din fluidele țesuturilor corpului și este foarte calmantă, explică ea. Folosiți-o de câte ori doriți, dar aveți grijă să nu înghițiți lichidul de gargară.

Respirați aer proaspăt. Aerisiți cât mai des camera unui bolnav, insistă dr. Thrash. Dar evitați curentul și preveniți frigul îmbrăcând pijamale călduroase.

Solicitați un masaj. O fricționare viguroasă a spatelui poate stimula sistemul imunitar în lupta împotriva gripei, spune dr. Thrash. În plus, este și foarte reconfortantă.

Mâncați cu măsură doar alimente ușoare. În timpul fazei de apogeu a gripei, probabil că nu aveți deloc poftă de mâncare. Dar când organismul este pregătit să facă tranziția de la lichide la o hrană mai substanțială, puneți accentul pe alimente dulci și cu conținut de amidon, vă îndeamnă dr. Swedberg. „Pâinea prăjită este minunată. Tot așa bananele, merele fierte în abur, orezul fiert, budinca de orez, budincile în general și cartofii copți, care pot fi garnisiți cu iaurt.“ Pentru un desert reconfortant, curățați de coajă și congelați banane foarte coapte, apoi făceți-le piure în blender.

Gură uscată

19 soluții de umectare a gurii

Pentru unele persoane, senzația de gură uscată este o neplăcere rară. În schimb pentru altele, ea constituie o problemă serioasă, spune stomatologul John Caimi. Uscăciunea gurii, cunoscută sub denumirea de xerostomie,

poate fi cu adevărat o problemă gravă. Netratată, poate duce la apariția unor răni în gură, la îmbolnăvirea dinților și la alte probleme de sănătate a cavității orale. Gura are nevoie de un flux adecvat de salivă care să acopere și să lubrifieze țesuturile sale, ceea ce ajută la profilaxia îmbolnăvirii dinților și a bolilor gingivale.

Conform opiniei dr. Caimi, simptomul de gură uscată afectează o varietate de persoane, între care adulții vârstnici a căror gură se usucă în mod firesc pe măsură ce trec anii, diabeticii, cei cu tulburări anxioase sau cu o boală autoimună, cunoscută sub denumirea de sindromul Sjögren, în care simptomul de gură uscată apare asociat cu cel de ochi uscați altele. La bolnavii de cancer, gura uscată este un efect al chimio- sau radioterapiei.

Totuși, cel mai des uscăciunea gurii constituie un efect secundar al medicației prescrise sau cumpărate fără rețetă, spune medicul de familie Stephen Amiel. Între medicamentele incriminate se numără tabletele pentru tratarea hipertensiunii (care conțin ca substanțe de bază enalaprilul sau captoprilul), antihistaminicele, codeina sau analgezicele pe bază de morfină și decongestionantele conținând pseudoefedrină hidroclorurată.

Pe măsură ce populația îmbătrânește, iar prescrierea de medicamente devine din ce în ce mai obișnuită, gura uscată ajunge să fie un simptom tot mai răspândit. Găsiți aici câteva sugestii pentru ameliorarea uscăciunii, cu scopul de a proteja țesutul moale și a preveni degradarea dinților.

Mestecați gumă fără zahăr. Mestecatul stimulează glandele salivare. Încercați guma fără zahăr care conține xylitol, un edulcorant care reduce numărul bacteriilor răspunzătoare de apariția cariilor dentare, vă recomandă stomatologul Dan Peterson.

Luați o gură de apă. Pe parcursul zilei luați frecvent câte o gură de apă. Plimbați-o prin gură și printre dinți, pentru a scăpa de senzația de uscăciune, vă sfătuiește dr. Caimi.

Beți zilnic 8 pahare (a 250 ml) de apă, spune specialista în igienă dentară Anne Bosy. Cu cât sunteți mai activ, cu atât aveți nevoie de mai multă apă. Dacă faceți exerciții la o sală de sport, luați cu dvs. și o sticlă cu apă. Dacă aveți o întrunire care durează toată ziua, asigurați-vă că pe masă există sticle cu apă.

Sugeți bucățele de gheață. Cuburile de gheață reprezintă altă sursă de apă, spune dr. Caimi. Dar sugeți-le, nu le mestecați. Mestecatul gheții poate dăuna dinților.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Controalele dentare periodice constituie prima linie de apărare împotriva sindromului de gură uscată, deoarece stomatologul va fi cel mai în măsură să pună diagnosticul încă într-o fază precoce, atunci când deficiența poate fi corectată. Tot el vă va recomanda o apă de gură sau un gel cu fluor ca protecție suplimentară pentru dinți, spune dr. John Caimi.

Dacă remarcați o iritație roșie și uscată în gură sau lipsa salivei, prezentați-vă la medic sau la stomatolog. Cu cât solicitați mai devreme ajutor, cu atât este mai bine, deoarece este mai ușor să corectezi o problemă aflată în stadiu timpuriu.

O gură uscată poate constitui primul semn al aftelor bucale, avertizează medicul de familie Stephen Amiel. Această infecție cu ciuperci microscopice poate surveni în urma unui tratament cu antibiotice sau a folosirii unui inhalant antiastmatic conținând steroizi, dar ocazional indică prezența unui diabet, a unei imunodeficiențe sau a unor probleme hematologice.

În cazul în care considerați că un medicament prescris are ca efect secundar gura uscată, semnalați-i imediat medicului, spune dr. Caimi. În unele cazuri, prescrierea altui medicament sau o simplă ajustare a dozelor poate stopa uscarea gurii și poate rezolva alte neplăceri derivate de aici.

Clătiți-vă gura pentru a înlătura durerea. Uscăciunea cronică provoacă răni ale cavității orale, deoarece, conform opiniei exprimate de dr. Caimi, una dintre principalele misiuni ale salivei este de a neutraliza acizii corozivi din placa dentară. Clătiți-vă gura cu 1 cană de apă caldă în care ați dizolvat ¼ de linguriță de bicarbonat de sodiu și un vârf de cuțit de sare de bucătărie. Această combinație calmantă neutralizează acizii și detașează materiile infectante de pe țesuturile gingiilor.

Sugeți bomboane fără zahăr. Sugând dulciuri tari, stimulați curgerea salivei, spune dr. Peterson, care recomandă bomboanele cu gust de citrice sau mentă.

Ronțăiți crudități. Alimentele bogate în fibre și cu consistență tare par, de asemenea, să stimuleze glandele salivare. Anne Bosy sugerează mâncatul de zarzavaturi fibroase crude, precum morcovii, țelina sau ronțăitul merelor după mesele principale sau ca gustare. Aceste alimente cu textură dură prezintă și avantajul de a curăța limba când le mestecați și le înghițiți, o manevră foarte bună pentru igiena orală generală.

Spuneți nu dulciurilor. Dacă în general aveți gura uscată, limitați consumul de alimente dulci și cremoase ce conțin zahăr. Absența salivei va ține aceste alimente lipite de dinți, crescând riscul apariției cariilor, explică dr. Peterson.

Potoliți-vă setea, dar cu înțelepciune. Băuturile conținând alcool sau cofeină pot agrava uscăciunea gurii, spune dr. Amiel, iar băuturile dulci vor ataca mai ușor dinții dintr-o gură adesea uscată. Cel mai indicat este să beți apă, băuturi fără zahăr, lactate ori sucuri de fructe puțin acide, cum ar fi sucul de mere sau de pere. Pentru potolirea setei, băuturile călduțe sunt mai eficiente decât cele fierbinți sau reci, iar dacă aveți răni în gură ar trebui să evitați băuturile fierbinți.

Renunțați la obiceiurile proaste. Tutunul va usca și mai mult gura, spune dr. Amiel, ca și multe droguri recreaționale precum canabisul, ecstasy, cocaina, amfetaminele și opiaceele.

Evitați iritanții. Dacă aveți gura uscată, țineți minte că alimentele condimentate sau sărate pot provoca durere, spune dr. Caimi, la fel ca și sucul de portocale din cauza conținutului său acid.

Alegeți o pastă de dinți cu mult fluor. Când producția de salivă este mică, riscul de a face carii dentare și boli ale gingiilor este mare. Dr. Peterson recomandă periajul dinților de cel puțin 2 ori pe zi cu o pastă de dinți cu concentrație mare de fluor.

Iată în continuare un program de tratament cu fluor pe care vi-l recomandă dr. Peterson pentru o protecție suplimentară a dinților. După ce v-ați periat dinții înainte de culcare, aplicați pasta de dinți — fie cu o periuță de dinți, fie cu un tampon de vată — pe gingii și pe dinți. Lăsați-o 1 minut, apoi presați gingiile și dinții încât pasta să îi acopere cât mai bine. Scuipați tot excesul de pastă, dar nu vă clătiți gura. Mergeți la culcare cu rămășițele de fluor pe aceste suprafețe. Repetați operația dimineața, dar nu mâncați și nu beți nimic 30 de minute. Această procedură ar trebui urmată de 2 ori pe zi, 4–6 săptămâni.

Atenție la agenții de spumare. Dacă suferiți de uscăciunea gurii, evitați pasta de dinți care conține agentul de spumare lauryl sulfat de sodiu, deoarece acesta poate irita țesutul gingiilor, spune dr. Peterson. În principiu, toate mărcile de pastă de dinți conțin acest ingredient, dar, cine știe, poate aveți noroc să găsiți una fără acest aditiv.

Folosiți o apă de gură. Folosiți o apă de gură antibacteriană, care nu conține alcool sau zahăr, sugerează dr. Caimi. Alcoolul usucă și mai mult gura și poate irita țesutul și așa sensibil al gingiilor, în timp ce zahărul provoacă șubrezirea dinților și carii, la care sunteți și mai vulnerabil, deoarece suferiți deja de uscăciunea gurii.

Schimbați-vă frecvent periuța de dinți. Când periuța de dinți are pastă de dinți rămasă între peri, este timpul să vă cumpărați una nouă, spune Anne Bosy. În timp, periuțele acumulează și găzduiesc bacterii care pot infecta gura și pot provoca respirația urât mirositoare. Cumpărați o periuță nouă la câteva luni, pentru a ține bacteriile în frâu și pentru a evita mirosul neplăcut al respirației.

Spălați-vă dinții după fiecare masă. Una dintre principalele sarcini ale salivei este să îndepărteze resturile de mâncare din gură, spune Anne Bosy. Așadar, dacă nu aveți cantitatea necesară de salivă, resturile alimentare pot rămâne în gură mai multă vreme, provocând un miros neplăcut al respirației. Recomandarea este să vă spălați pe dinți după fiecare masă ori gustare.

Umectați-vă protezele dentare. Protezele dentare fac ca persoanele cu gura uscată să fie mult mai susceptibile la infecția cu ciuperci microscopice, care aderă la materialul plastic. Pentru a preveni infecția, umectați-vă protezele peste noapte într-o soluție specială pentru proteze, vă sfătuiește dr. Peterson. Clătiți-vă protezele cu grijă dimineața, înainte de a le folosi.

Umeziți aerul. Instalați un umidificator în dormitor pentru a da umiditate aerului și a diminua peste noapte uscăciunea gurii, spune dr. Peterson. Dacă de obicei respirați pe gură, peste noapte încercați să respirați pe nas pentru a împiedica saliva să se evapore în timpul somnului.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Folosiți sosuri și sucuri de carne la prepararea alimentelor pentru a adăuga un plus de umiditate, sugerează stomatologul Dan Peterson. O gură uscată poate face ca alimentele uscate să aibă gust de rumeguș. Puțină umiditate conferă un plus de savoare alimentelor.

Consumul frecvent de lichide, repartizate pe tot parcursul mesei, va crește conținutul în umiditate al gurii, făcând mai ușoară înghițirea hranei și îmbunătățindu-vă simțul gustativ.

Dacă respirați pe gură deoarece aveți nasul înfundat, picurați ser fiziologic în nări, un decongestionant natural, sugerează dr. Amiel. Serul fiziologic îl puteți prepara singur dizolvând 1 linguriță rasă de sare de bucătărie în ½ l de apă. Înclinați ușor capul pe spate și puneți câteva picături în fiecare nară. Câteva zile puteți folosi un decongestionant care se vinde fără rețetă, dar, abuzând de un astfel de preparat, problema se poate agrava. Dacă înfundarea nasului este cronică sau parțială, adresați-vă medicului.

Dacă nu merge cu nimic, încercați cu surogate. Pentru confortul și lubrifierea mai bună a gurii, Anne Bosy sugerează înlocuitorii de salivă care se vând — fără rețetă — sub formă de loțiuni, geluri și sprayuri pentru persoanele suferinde cronic de uscăciunea gurii, au o producție de salivă redusă ori deloc. În compoziția acestor înlocuitori de salivă se află multe dintre aceleași enzime și minerale prezente în saliva naturală, și aceste preparate ajută la lubrifierea țesuturilor cavității orale. Utilizați înlocuitorii de salivă de 2 ori pe zi (obligatoriu o dată înainte de culcare).

Gută

15 idei pentru a face față situației

Guta este o boală extrem de dureroasă, care afectează o articulație — atât de dureroasă, încât cei mai mulți pacienți nu suportă nici măcar greutatea cearșafului pe articulația sensibilă. Durerea în impulsuri lovește adesea peste noapte, pielea luând o culoare roșu-aprins, iar articulația afectată umflându-se și devenind extrem de sensibilă. Această situație poate dura 5–10 zile.

Cândva considerată o boală rezervată nobilimii, actualmente guta este destul de frecventă, atingând 16 bărbați din 1000, dar numai 3 femei din 1000. Contrar credinței încetățenite, oamenii nu fac gută pentru că beau prea mult vin de Porto, ci pentru că ceva nu este în regulă cu procesele biochimice din organismul lor.

Cu toții avem în sânge o substanță numită urat, iar în cazul unui suferind de gută această substanță se formează și se depune în articulații sub forma unor cristale extrem de ascuțite, provocând o durere intensă. Guta poate fi cauzată de o deficiență enzimatică moștenită, dar există un număr de factori

care pot grăbi acest proces, între care anumite alimente, alcoolul, medicamentele precum şi alte boli.

Cel mai des sunt afectate degetele mari de la picioare (podagră), dar guta poate cauza dureri în aproape orice articulaţie. O încurajare vine din faptul că de obicei guta afectează într-o perioadă doar o articulaţie. Totuşi, la persoanele vârstnice este mult mai probabil ca atacurile să afecteze mai multe articulaţii în acelaşi timp, adesea degetele de la mâini, iar în acest caz femeile sunt mult mai predispuse decât bărbaţii.

Victima tipică a gutei este bărbatul de vârstă medie, care poate fi supraponderal şi care a avut cazuri de gută în familie. Dacă sunteţi în momentul de faţă suferind de gută sau dacă sunteţi un potenţial suferind, acceptaţi câteva sfaturi de la specialişti.

Odihniţi-vă. În timpul unui acces acut de gută, odihniţi-vă şi ţineţi în poziţie cât mai ridicată articulaţia suferindă, vă sfătuieşte specialista în podologie Agatha Thrash. Probabil că nu veţi urma acest sfat, deoarece durerea va fi deosebit de intensă.

Luaţi ibuprofen. Durerea este cauzată de o imensă inflamaţie din jurul articulaţiei. Aşa că dacă trebuie să luaţi un analgezic, alegeţi unul care diminuează şi inflamaţia — şi anume ibuprofenul, spune specialistul în artrită Jeffrey Lisse. Dacă doza recomandată nu aduce o uşurare, consultaţi-vă cu medicul înainte de a o mări — de obicei până la maximum 2,4 g pe zi.

Şi alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene acţionează probabil la fel de bine, dar ibuprofenul are mai puţine efecte secundare. Dacă nu puteţi lua sau nu puteţi tolera antiinflamatoarele nesteroidiene, medicul vă poate indica o alternativă pentru uşurarea durerii.

Evitaţi aspirina. Nu toate calmantele acţionează la fel. Aspirina poate chiar amplifica durerea prin inhibarea excreţiei de acid uric, explică dr. Lisse. Paracetamolul nu are proprietăţi antiinflamatorii şi în consecinţă în caz de gută nu este tot atât de eficient ca antiinflamatoarele nesteroidiene, dar el, ca şi analgezicele de tip codeină, poate fi asociat cu acestea pentru o calmare suplimentară a durerii.

Pentru o curăţenie radicală a articulaţiilor, folosiţi plantele medicinale. Guta este provocată de depunerea unor deşeuri în articulaţii atunci când organismul nu le elimină în mod adecvat şi le depozitează în articulaţiile de la extremităţi, explică fitoterapeutul Douglas Schar. Soluţia, adaugă el, este de a creşte excreţia deşeurilor rezultate din activitatea metabolică a organismului.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă simțiți o durere subită și intensă la nivelul unei articulații, anunțați medicul. Chiar dacă durerea trece după 1–2 zile, nu neglijați să vă adresați medicului, deoarece guta netratată poate provoca și mai multă durere, precum și lezarea articulației.

Dacă sunteți la primul acces, medicul va dori:

- să stabilească diagnosticul de obicei prin analize ale sângelui, dar uneori și prin recoltarea unei mici cantități de lichid din articulația inflamată;
- să excludă alte cauze ale inflamării acute a unei articulații, cum ar fi artrita septică sau psoriazisul;
- să stabilească cauza sau cauzele gutei: un eventual exces de alcool, medicația antihipertensivă, doze mici de aspirină luate pentru prevenirea bolilor de inimă și unele medicamente utilizate în tratamentul cancerului; maladiile asociate, cum ar fi o boală renală, afecțiuni ale măduvei osoase, obezitatea și nivelurile crescute ale trigliceridelor;
- să vă prescrie antiinflamatoare nesteroidiene sau colchicină, un medicament antigutos folosit de mii de ani, extras din șofranul de toamnă. Uneori, medicul vă poate prescrie un tratament de scurtă durată cu prednison (un steroid cu administrare orală) sau să vă facă o injecție cu steroizi.

Dacă aveți la activ mai mult de 3 accese de gută sau dacă suferiți de complicații cum ar fi pietrele la rinichi constituite din acid uric sau urați, ori dacă aveți artrită gutoasă, medicul s-ar putea să vă recomande medicamente pe bază de alopurinol de îndată ce atacul a trecut. Acest medicament încetinește procesul de formare a acidului uric și poate fi luat pe termen lung. De asemenea, va fi nevoie să continuați o vreme cu antiinflamatoare nesteroidiene sau cu colchicină, de obicei vreo 3 luni, deoarece inițial alopurinolul face ca o gută acută să se agraveze.

Plantele medicinale diuretice și laxative fac ca sistemele de excreție să pompeze astfel încât toxinele să ajungă acolo unde ar trebui — în afara organismului. „Preferatele mele sunt frunzele de păpădie, rădăcina de cicoare și rădăcina de brusture", spune Schar. „Toate pot fi cumpărate din magazinele specializate și se recomandă să fie administrate sub formă de ceai. Trei ceşti pe zi preparate conform instrucțiunilor vor contribui la calmarea unui acces acut de gută și vor preveni apariția altui atac."

Aplicați gheață. Dacă articulația afectată este excesiv de sensibilă la atingere, încercați aplicarea unui pachet cu gheață pisată, recomandă reumato-

logul John Abruzzo. Gheața are un efect calmant, de amorțire. Puneți pachetul pe articulația dureroasă aproximativ 10 minute, dar numai după ce l-ați învelit într-un prosop. La nevoie repetați.

Beți multă apă. Cantitățile mari de lichide pot contribui la spălarea excesului de acid uric din organism înainte ca el să facă rău. Fiziologul Robert Davis recomandă apa plat[. „Cele mai multe persoane chiar nu beau apă suficientă", consideră el. „Pentru cele mai bune rezultate, beți 5 sau 6 pahare pe zi."

Un avantaj suplimentar este acela că apa poate ajuta la evitarea formării pietrelor la rinichi care de asemenea afectează persoanele cu gută.

Evitați alimentele bogate în purine. „Alimentele bogate în substanțele numite purine contribuie la creșterea concentrației de acid uric", explică profesorul de medicină Robert Wortmann. Evitarea acestor alimente este o opțiune înțeleaptă.

Se admite în general că alimentele care cel mai probabil *induc* guta sunt cele care au un conținut mare de proteină animală, implicit de purine, care sunt constituenți ai acidului uric. Cele mai bogate alimente în purine sunt anșoa, sardina, heringul, măruntaiele, vânatul, extractele de carne și moluștele.

Limitați și consumul altor alimente conținând purine. Alimentele vinovate de apariția gutei pot conține și o cantitate moderată de purine. Între acestea se numără sparanghelul, fasolea uscată și leguminoasele, conopida, ciupercile, făina de ovăz, spanacul, cerealele integrale, pâinea integrală și drojdia de bere. De asemenea, adăugați la lista menționată anterior toți peștii și carnea, inclusiv cea de pasăre. Limitați consumul acestor alimente la o porție mică, de 5 ori pe săptămână.

Sorbiți alcoolul cu înghițituri mici. Evitați alcoolul dacă sunteți predispus la gută, spune farmacistul Gary Stoehr. Se pare că alcoolul intensifică producția de acid uric și inhibă excreția lui, ceea ce duce la atacuri de gută în cazul unor persoane predispuse la această boală. Berea poate fi deosebit de dăunătoare deoarece are un conținut mai mare de purine decât vinul și alte băuturi alcoolice, explică specialista în nutriție Eleonore Blaurock-Busch.

Dacă beți vin din când în când, diminuați riscul unui atac de gută consumându-l cu înghițituri mici și asociindu-l cu carbohidrați ușor de asimilat, ca pâinea și fructele, vă sugerează Felix Kolb, profesor de medicină. Procedând astfel, adaugă el, împiedicați alcoolul să declanșeze un atac de gută.

Controlați-vă tensiunea arterială. Dacă aveți hipertensiune și gută, înseamnă că aveți un necaz dublu, deoarece anumite medicamente prescrise pentru scăderea tensiunii, ca diureticele, cresc nivelul de acid uric, spune farmacistul Branton Lachman. Așa că mai înțelept este să luați măsuri pentru scăderea tensiunii pe cale naturală reducând consumul de sare, scăzând în greutate și făcând exerciții fizice. Dar nu întrerupeți niciodată administrarea unui medicament prescris de medic, fără avizul acestuia.

Feriți-vă de dietele radicale. Dacă sunteți supraponderal, slăbitul constituie un imperativ. Persoanele mai voluminoase tind să aibă niveluri crescute de acid uric. Dar feriți-vă de dietele radicale, care sunt de notorietate în declanșarea acceselor de gută, vă avertizează dr. Lisse. Asemenea diete — inclusiv postul — au un efect contrar, făcând ca celulele să se scindeze și să pună în libertate acid uric. Așa că stabiliți împreună cu medicul un program treptat pentru slăbire.

Cataplasmă cu cărbune. Cărbunele extrage toxinele din organism, menționează dr. Thrash. Ea recomandă aplicarea pe articulația afectată a unei cataplasme obținute din 1 lingură de cărbune activat, 3 linguri de semințe de in măcinate până devin pulbere fină și suficientă apă foarte caldă pentru a obține o pastă. Fixați cataplasma acoperind-o cu o bucată de pânză sau cu o folie de plastic. Schimbați-o din 4 în 4 ore sau lăsați-o peste noapte.

Dacă preferați o baie caldă în loc de cataplasmă, preparați o pastă din cărbune și apă și adăugați treptat suficientă apă fierbinte pentru a vă simți confortabil atunci când cufundați piciorul în amestec. Stați cu piciorul în apă 30–60 de minute. Aveți grijă să folosiți un lighean vechi și să nu pătați cu cărbune îmbrăcămintea și lenjeria de pat.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Cireșele și vișinele au reprezentat de multă vreme un remediu popular pentru gută. Deși nu există nici o dovadă științifică de natură să ne convingă de faptul că aceste fructe pot ameliora guta, totuși multe persoane le consideră benefice. Se pare că nu are nici o importanță dacă sunt dulci sau amare, conservate sau proaspete. Cantitățile recomandate pentru o zi variază de la „un pumn" (aproximativ 10 fructe) până la 250 g. Există persoane care susțin că au avut succes luând numai 1 lingură de concentrat de cireșe sau de vișine pe zi, spune dr. Agatha Thrash.

Administrat pe cale orală, cărbunele activat poate ajuta la diminuarea nivelurilor de acid uric în sânge, vă informează dr. Thrash. Încercați tabletele sau capsulele cu cărbune activat, de 4 ori pe zi: la trezire, la mijlocul dimineții, la mijlocul după-amiezei și la culcare.

Notă: Cărbunele activat inhibă asimilarea de către organism a multor medicamente, de aceea înainte de a trece la administrarea lui pe cale orală cereți sfatul farmacistului sau medicului.

Atenție la anumite vitamine. Fiți foarte prudent atunci când luați vitamine, deoarece anumiți nutrienți luați în exces pot duce la agravarea gutei, avertizează dr. Blaurock-Busch. Excesul de niacină (vitamina B_3 sau PP) și de vitamină A, îndeosebi, poate atrage după sine un atac de gută. Este indicat să vorbiți cu medicul înainte de a crește aportul vitaminic.

Evitați loviturile. Dintr-un motiv necunoscut, guta lovește adesea o articulație care anterior a suferit o vânătaie, așa că încercați să nu vă loviți degetele de la picioare de ceva, atrage atenția dr. Abruzzo. Ar fi bine să evitați și încălțămintea strâmtă, care poate leza articulațiile.

H

Hemoroizi

16 sfaturi pentru a diminua disconfortul

Este posibil ca hemoroizii să fi schimbat cursul istoriei. Se spune că Napoleon era așa de abătut din pricina durerii și a disconfortului creat de hemoroizi încât aceasta a contribuit la înfrângerea lui la Waterloo. Dar hemoroizii reprezintă o boală obișnuită pe toate meridianele lumii, afectând îndeosebi populația în jurul vârstei de 50 de ani.

Hemoroizii sunt zone de țesut congestionat, bogat vascularizat, la nivelul canalului anal și al rectului inferior. Presiunea crescută pe perioade lungi face ca aceste zone să fie mai umflate. Hemoroizii devin dureroși atunci când, sub presiunea sforțării, se proiectează în afara anusului și aprovizionarea lor cu sânge este întreruptă de închiderea sfincterului anal. Hemoroizii devin din ce în ce mai congestionați și mai mari, în această situație fiind mult mai probabil să iasă în afară la sforțarea următoare. Dacă aprovizionarea cu sânge este întreruptă o vreme, hemoroidul devine strangulat — el se trombozează, moare și se usucă, dar procesul poate fi cumplit de dureros.

Și mai frecventă este sângerarea prin anus pe care o provoacă hemoroizii în timpul sau ulterior unei sforțări, sângele roșu-aprins fiind observat pe hârtia igienică, acoperind fecalele sau picurând în cadă. Cu timpul, sângerarea hemoroizilor poate fi persistentă sau destul de gravă pentru a se ajunge la anemie. De obicei sângerarea nu este dureroasă; durerea este o caracteristică doar a hemoroizilor foarte avansați și poate indica o altă stare patologică. Hemoroizii mai pot provoca o scurgere de mucus și mâncărime (v. *Fisuri și mâncărimi anale*). Un hemoroid ieșit în afară (prolaps hemoroidal) se vede și se percepe la nivelul anusului ca o umflătură netedă, de mărimea boabei de strugure, vinețiu și sensibil, iar uneori în rect dă o senzație de plenitudine sau de disconfort.

Ereditatea şi vârsta fac ca unele persoane să fie foarte vulnerabile la hemoroizi, dar ei pot fi cauzaţi de — sau remediaţi prin — dietă, precum şi prin obiceiurile de defecare. Aveţi câteva sugestii făcute de specialişti pentru a calma durerea şi disconfortul care însoţesc o problemă de altfel banală.

Căutaţi să aveţi mişcări line şi uşoare ale colonului. Sforţarea din timpul defecării oferă exact felul de presiune necesară pentru a congestiona şi a umfla venele din jurul rectului. Scaunele tari fac ca lucrurile să se înrăutăţească prin lezarea unei zone deja afectate. Soluţia este să beţi multe lichide, să mâncaţi fibre şi să aveţi în vedere următoarele remedii.

Uşuraţi evacuarea scaunelor. Odată ce aţi crescut cantitatea de fibre şi de lichide din dietă, scaunul ar trebui să devină mai moale şi să fie evacuat cu mai puţin efort. Puteţi să vă ajutaţi colonul să se mişte chiar mai uşor ungând anusul cu puţină vaselină, spune proctologul Edmund Leff. Folosiţi un tampon de vată sau degetul pentru a aplica vaselina până la o adâncime de aproximativ 1 cm în interiorul rectului.

Spălaţi-vă cu delicateţe. După defecare este extrem de important să vă spălaţi bine şi cu delicateţe, spune medicul de familie John Lawder. Hârtia igienică poate zgâria, iar unele sorturi de hârtie conţin chimicale iritante. Cumpăraţi doar hârtie igienică albă, neparfumată şi umeziţi-o la robinet înainte de a o folosi.

Folosiţi şerveţele umede. Majoritatea farmaciilor şi a supermarketurilor vând şerveţele pentru toaletă umezite. Ele sunt moi şi sigure pentru şters.

Nu vă scărpinaţi. Hemoroizii pot provoca mâncărimi, iar scărpinatul poate ajuta să vă simţiţi mai bine pe moment. Dar *nu* cedaţi nevoii imperioase de a vă scărpina. Puteţi leza pereţii venelor sensibile şi puteţi înrăutăţi lucrurile, vă avertizează dr. Lawder.

Nu ridicaţi obiecte grele. Ridicatul unor obiecte grele şi exerciţiile fizice în forţă pot acţiona asemănător cu sforţarea din timpul defecării, spune dr. Leff. Dacă sunteţi predispus la hemoroizi, găsiţi un prieten să vă ajute ori plătiţi pe cineva să mute pianul sau bufetul.

Faceţi o baie. Statul cu genunchii ridicaţi la o înălţime de 8–10 cm într-o cadă plină cu apă caldă este remediul care încă se află în fruntea listei specialiştilor ca o modalitate de a face faţă hemoroizilor, spune proctologul

Byron Gathright. Apa caldă calmează durerea și totodată crește afluxul de sânge în zonă, ceea ce ajută la contractarea venelor umflate.

Faceți rost de gheață. Dacă prolapsul hemoroidal este deosebit de dureros, folosiți o pungă cu gheață pentru a anestezia hemoroizii și a-i face să se retragă, sugerează medicul de familie Stephen Amiel. Puneți într-o pungă de plastic gheață pisată și înfășurați-o într-o bucată de pânză moale. Luați câteva analgezice — evitându-le pe cele cu codeină care constipă —, apoi întindeți-vă cu spatele ușor înclinat pentru a primi ajutorul gravitației. Aplicați punga cu gheață dar nu mai mult de 20 de minute și nu mai des de 3 ori pe zi. Și pruritul anal provocat de hemoroizi reacționează bine la acest remediu.

Aplicați o cremă antihemoroidală. Există pe piață multe creme și supozitoare antihemoroidale care în majoritate, chiar dacă nu fac mare lucru pen-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă nu ați avut niciodată hemoroizi și dintr-o dată simțiți un oarecare disconfort, acesta poate avea și altă cauză. Dacă disconfortul este însoțit de mâncărime și v-ați întors de curând dintr-o călătorie, de exemplu, ați putea avea viermi intestinali. Veți avea nevoie de tratament pentru a scăpa de ei. O umflătură pe anus poate fi un abces, o bucată de piele sau negi anali.

„Să nu trageți niciodată concluzia că sângerarea rectală este neapărat cauzată de hemoroizi", avertizează medicul de familie Stephen Amiel. „Trebuie excluse și alte cauze, între care colita, boala diverticulară, polipii, fisurile anale și cancerul." Chiar dacă anterior au fost diagnosticați hemoroizii, medicul ar trebui să aibă prilejul să evalueze simptomele și diagnosticul, în caz că suferiți de altceva decât de hemoroizi sau pe lângă hemoroizi.

În alte momente, o venă dilatată din anus poate provoca un cheag de sânge, făcând și mai umflată și mai tare o zonă foarte dureroasă, spune medicul de familie John Lawder. În majoritatea cazurilor cheagul poate fi îndepărtat printr-o intervenție chirurgicală minoră.

Hemoroizii care nu se vindecă pot necesita intervenția medicală pentru a opri circulația sângelui spre țesut și pentru a-i îndepărta. Opțiunile includ laserul, chirurgia tradițională și scleroterapia (în care o substanță chimică este injectată pentru a scleroza vasele).

Din ce în ce mai frecvent, specialiștii și unii medici generaliști recurg la ligaturarea hemoroizilor cu benzi de cauciuc; apoi aceștia se sclerozează pe măsură ce sângele nu mai are acces în interiorul lor. Această procedură durează câteva minute, explică dr. Amiel.

tru ca problema să dispară (contrar celor susţinute în reclame), acţionează ca analgezice locale şi uşurează întrucâtva disconfortul, constată dr. Gathright.

Cremele sunt cele mai bune. Între o cremă şi un supozitor, ambele cu acţiune antihemoroidală, alegeţi crema, vă sfătuieşte dr. Leff. Supozitoarele sunt inutile pentru hemoroizii externi. Nici măcar în cazul hemoroizilor interni nu rezolvă mare lucru deoarece au tendinţa să avanseze prea departe în rect.

Cremele conţinând anestezice pot crea o sensibilitate locală dacă sunt folosite perioade prea îndelungate, iar cele conţinând steroizi ar trebui să nu fie evitate dacă există o infecţie locală. Unele persoane consideră folositoare cremele cu heparină şi cu enzima numită hialuronidază. Hialuronidaza permeabilizează ţesuturile, iar heparina dizolvă sângele coagulat, ducând la diminuarea umflăturii.

Încercaţi taninurile vegetale. Taninurile din plante erau folosite odinioară la tăbăcitul pieilor de animale. Ele acţionează ca astringente, ceea ce înseamnă că dau înapoi şi întăresc ţesuturile. Acţiunea astringentă apare şi în cazul unui hemoroid, nu numai pentru o piele pusă la tăbăcit, remarcă fitoterapeutul Douglas Schar.

Cele mai eficiente plante bogate în tanin — utilizate de multă vreme pentru diminuarea umflăturii şi a disconfortului creat de hemoroizi — sunt hamamelisul, scoarţa de stejar şi rădăcina de geranium. Cumpăraţi-le sub formă de tincturi şi aplicaţi-le cu un tampon de vată de 3 ori pe zi. Avantajul taninurilor, precizează dr. Schar, este că ele îndepărtează imediat simptomele şi, dacă sunt folosite cu regularitate, pot împiedica o eventuală revenire a lor.

Supravegheaţi-vă greutatea. Deoarece sunt supuse unei presiuni mai mari în partea de jos a corpului, persoanele supraponderale sunt mai predispuse la hemoroizi, ca şi la venele varicoase, explică dr. Lawder.

Ţineţi sub control consumul de sare. Excesul de sare de bucătărie poate duce la agravarea hemoroizilor. Sarea reţine lichidele, nepermiţându-le accesul în sistemul circulator, ceea ce face ca venele din anus şi din oricare altă parte a corpului să se umfle, observă dr. Lawder.

Evitaţi anumite alimente şi băuturi. Chiar dacă anumite alimente nu agravează hemoroizii, ele contribuie la disconfortul anal prin crearea unui prurit ulterior, deoarece trec prin colon. Fiţi atent la consumul excesiv de cafea, condimente puternice, bere şi cola, vă sfătuieşte dr. Leff.

Femeile gravide trebuie să stea culcate pe partea stângă. Femeile gravide sunt predispuse în mod deosebit la hemoroizi, în parte deoarece uterul stă chiar pe vasele de sânge care drenează venele hemoroidale, explică obstetricianul Lewis Townsend. În caz de sarcină, un bun remediu antihemoroidal este să stați culcată pe partea stângă câte 20 de minute la fiecare 6 ore, spune el. Această poziție ajută la diminuarea temporară a presiunii asupra venei principale care drenează jumătatea inferioară a corpului.

Constipația, o manifestare obișnuită în timpul sarcinii, favorizează apariția hemoroizilor (v. *Constipație*). Sforțarea din timpul travaliului poate duce temporar la agravarea hemoroizilor, dar vestea bună este că, de obicei, aceștia dispar după naștere.

Dați-le un mic brânci. Uneori cuvântul „hemoroid" se referă nu la o venă umflată, ci la o ieșire în afară a mucoasei canalului anal. Dacă aveți un hemoroid care se proiectează în afară, încercați să-l împingeți ușor cu degetul înapoi în canalul anal, spune dr. Towsend. Hemoroizii lăsați să atârne pot forma cheaguri dureroase.

Herpes genital

13 strategii de a-l aborda

Un număr neînchipuit de mare de persoane de ambele sexe poartă în ganglionii limfatici virusul *Herpes simplex* (v. *Herpesuri*). În mare majoritate localizarea herpesului este facială, dar aproximativ 15 la sută dintre purtătorii de virus se confruntă cu localizarea genitală a infecției. De obicei simptomele sunt evidente și extrem de neplăcute, și în aceste cazuri purtătorii de virus ajung să fie diagnosticați. Restul persoanelor fie nu prezintă nici un simptom, fie prezintă simptome ușoare, care aproape niciodată nu ajung la diagnosticare.

Există două feluri de virus *Herpes simplex*: tipul 1 care provoacă majoritatea infecțiilor herpetice orale și aproximativ o jumătate din herpesurile genitale; tipul 2 aproape întotdeauna cauzează herpesul genital, dar cum frecvența relațiilor sexuale orale este în creștere, se remarcă o suprapunere crescândă a cazurilor.

Herpesul genital se dobândește adesea în timpul contactului sexual, explică medicul de familie Stephen Amiel, dar o persoană cu un herpes facial

activ poate să-și transfere virusul în zona genitală sau în alte părți ale corpului, cum ar fi ochiul. Virusul herpetic nu supraviețuiește mult în afara corpului, așadar, contaminarea este improbabil să se facă prin suprafețele din gospodărie.

Herpes genital! Sună fioros, iar până să apară HIV/SIDA, era infecția sexuală de care oamenii se temeau cel mai mult. Există tratamente care ajută, cu toate că pericolele lui pe termen lung au fost mult exagerate în trecut, remarcă dr. Amiel.

Primul atac al herpesului genital poate începe cu manifestări asemănătoare gripei, cu usturime și iritație în zona genitală. În mod tipic, o zonă roșie și umflată pe glandele genitale (boala poate afecta ambele sexe) sau în apropierea lor se umple de grămăjoare de bășicuțe sau vezicule, care se sparg, dând naștere unor ulcerații superficiale dureroase. Ocazional, poate exista o singură ulcerație, mică și nedureroasă. Ganglionii limfatici din regiunea inghinală se pot umfla și deveni sensibili și puteți avea o scurgere. Evacuarea urinii poate fi extrem de dureroasă.

Odată ce atacul inițial de herpes vine și trece (de obicei în 2–3 săptămâni), virusul rămâne în stare latentă. Dar dacă sistemul imunitar este distrus sau sub presiune — prin stres, boală sau menstruație — virusul se poate reactiva. De obicei, atacurile ulterioare nu manifestă un caracter de regularitate și rareori sunt tot atât de grave ca și primul. Deși herpesul este una dintre cele mai obișnuite boli cu transmitere sexuală, bășicuțele reapar doar la aproximativ 1 la sută dintre persoanele infectate. Pentru a limita erupțiile, urmați următoarele sfaturi.

Întăriți-vă sistemul imunitar. Specialiștii nu știu exact ce face ca virusul să dormiteze lungi perioade și să se trezească brusc și să facă ravagii. Dar mulți cred că un sistem imunitar slăbit permite virusului să revină. Pentru a preveni acest accident este indicat să vă fortificați cu ajutorul unei diete echilibrate, asociate cu odihnă și relaxare, precum și prin practicarea exercițiului fizic.

Încercați strategia cu plante medicinale. Herpesul este o stare virală, și odată virusul dobândit, îl aveți pentru toată viața. Sistemul imunitar este responsabil de ținerea herpesului în remisie, iar datoria purtătorului de virus este să acționeze pentru ca sistemul imunitar să-l țină astfel, explică fitoterapeutul Douglas Schar.

Plantele stimulatoare ale sistemului imunitar care au o acțiune antivirală, cum sunt echinacea, astragalus și brusturele, pot fi folosite pentru a preveni episoadele de erupție herpetică. Stresul deprimă sistemul imunitar, prin

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Tratamentul precoce cu un medicament antiviral cu administrare orală în timpul primului atac sau al atacurilor recurente va diminua, probabil, durata simptomelor, întinderea rănilor și numărul de zile cât sunteți contagios pentru cei din jur, explică medicul de familie Stephen Amiel Tratamentul în cazul primului atac nu micșorează probabilitatea atacurilor ulterioare, dar dacă atacurile se repetă prea des, atunci medicul poate să vă recomande administrarea zilnică a unei doze mici, câteva luni. Cremele antivirale preparate pe bază de aciclovir nu sunt deosebit de eficiente în herpesul genital și nici recomandate.

Femeia gravidă trebuie să-i spună medicului că are herpes genital, deoarece virusul poate infecta nou-născutul. Se poate face un tratament antiviral spre sfârșitul sarcinii dacă primul atac a avut loc la începutul sarcinii și, din fericire, femeia va putea naște pe cale vaginală. Dacă primul atac s-a produs spre sfârșitul sarcinii, femeia va fi sfătuită să accepte operație cezariană, precizează dr. Amiel. Un atac recurent chiar în timpul nașterii este mai puțin grav și nu va fi nevoie de cezariană.

Dacă imunitatea vă este scăzută fie pentru că luați medicamente cum ar fi steroizii sau agenții chimioterapeutici pentru cancer ori în cazul infecției HIV/SIDA, virusul herpetic se poate răspândi rapid și poate cauza o infecție care amenință viața, adaugă dr. Amiel. Căutați urgent ajutor medical dacă faceți parte dintr-o grupă de risc și faceți o infecție herpetică. Se întâmplă, e drept destul de rar, ca virusul herpetic să poată provoca meningită sau encefalită chiar și persoanelor altminteri sănătoase. Simptomele includ febră, convulsii, dureri de cap, modificări de personalitate sau comă.

Dacă suferiți de o eczemă gravă, vă confruntați și cu riscul crescut de a face o infecție cu răspândire rapidă și atunci ar trebui să căutați cât mai curând posibil ajutor medical.

La un moment dat s-a crezut că ar exista o legătură puternică între herpesul genital și cancerul de cervix. Lucrurile nu stau chiar așa, dar femeile care au herpes genital ar trebui să facă din 3 în 3 ani un frotiu vaginal. Dacă nu există semne îngrijorătoare, cum ar fi situația în care frotiul anterior a fost anormal sau când în timpul actului sexual femeia simte o durere profundă, ori dacă după actul sexual apare o sângerare, atunci această investigație de laborator ar trebui făcută la intervale mai mici.

urmare, folosiți oricare dintre aceste plante medicinale pentru a vă intensifica activitatea sistemului imunitar și a preveni o erupție. Dacă sunteți bolnav sau extenuat, plantele medicinale vă pot fi de mare ajutor și pot preveni

atacul. Iar dacă simțiți că este pe cale să se producă un atac, recurgeți la un remediu din plante pentru a-l întoarce din drum.

Cea mai bună strategie este să fiți pregătit. Aceasta înseamnă pur și simplu să aveți în casă, la îndemână, plantele medicinale imunostimulatoare, gata să le folosiți de îndată ce este nevoie de ele.

Folosiți apa și săpunul. Se poate să aveți tendința de a bombarda herpesurile nou descoperite cu tot ce găsiți în dulăpiorul cu medicamente. Ca și în cazul oricărei răni, trebuie să aveți grijă să nu se producă o infecție secundară (bacteriană), iar apa și săpunul reprezintă tot ceea ce vă trebuie pentru a menține zona suficient de lipsită de germeni, vă asigură Will Whittington, cercetător specializat în bolile cu transmitere sexuală. Pentru a evita usturimea, folosiți un săpun cu pH neutru sau un săpun dermatologic.

Adăugați sare. „Pentru a calma și a favoriza vindecarea ulcerațiilor, puteți adăuga în apa de baie ½–1 de cană de sare de bucătărie“, vă recomandă dr. Amiel.

Țineți-vă departe de unguente. Herpesul genital are nevoie de mult aer pentru a se închide. Vaselina și unguentele cu antibiotice pot bloca pătrunderea aerului, încetinind procesul de vindecare, explică Stephen Sacks, specialist în virusuri herpetice. Nu folosiți niciodată o cremă cu cortizon care poate inhiba sistemul imunitar și care, de fapt, favorizează multiplicarea virală, adaugă el.

Îndepărtați disconfortul. În timpul atacului primar sau al atacurilor secundare grave puteți face baie sau duș de 3–4 ori pe zi, având în vedere efectul calmant al apei. Când ieșiți din cadă sau de sub duș, uscați zona genitală cu un uscător de păr pus pe poziția „rece“ sau „călduț“. Aerul acesta este și el calmant, și poate grăbi procesul de vindecare ajutând rănile să se usuce, explică dr. Sacks.

Purtați lenjerie intimă largă, din bumbac. Deoarece aerul este esențial pentru vindecare, purtați chiloți care lasă pielea să respire — adică din bumbac, nu din material sintetic, vă sfătuiește asistenta Judith Hurst, consultant medical al unui grup de sprijin pentru bolnavii de herpes.

În jurul casei, puteți să vă simțiți mult mai confortabil purtând o fustă sau un șort larg și fără chiloți, adaugă dr. Amiel. Dacă purtați dres din nailon asigurați-vă că la îmbinare, între picioare, materialul folosit este bum-

bacul. Dacă doriți să purtați costum de baie din material sintetic, tăiați o bucată dintr-un maiou de bumbac și căptușiți-l între picioare.

Ușurați-vă urinatul. Urinatul în perioada primei erupții herpetice poate fi însoțit de o durere intensă la trecerea urinei acide peste rănile deschise. Acest fapt este bine cunoscut mai ales de femei. Încercați să împiedicați urina să ajungă pe răni, folosind hârtie igienică răsucită, sugerează dr. Sacks.

Uneori, primul atac poate fi atât de dureros, încât puteți să vă aflați în incapacitate de a urina, vă avertizează dr. Amiel. Nu intrați în panică. Luați analgezice, faceți o baie cât mai fierbinte și urinați în apa de baie. Nu cedați tentației de a reduce consumul de lichide, vă sfătuiește dr. Amiel. Consumând cantități suplimentare de lichid, veți dilua urina și va ustura mai puțin.

Nu-l atingeți. Deși boala se numește herpes *genital*, este posibil, deși nu e vorba de o situație des întâlnită, virusul să fie răspândit și în alte zone ale

LEGĂTURA DINTRE MINTE ȘI TRUP

De ce anumite persoane poartă ani de zile virusul herpetic fără să sufere vreun atac, în timp ce altele suferă atacuri repetate?

„Răspunsul se află, în mare măsură, în mintea persoanei", consideră psihologul Christopher Stout. „Persoanele crispate și deprimate poartă în ele mai multă ostilitate. Este mult mai ușor ca mânia acestora să fie stârnită și se pare că ele sunt cele care suferă mai multe erupții", adaugă dr. Stout. „Se crede că acest tip de atitudine influențează negativ sistemul imunitar al organismului."

Asistenta medicală Judith Hurst se exprimă astfel: „Indiferent cât de multe cercetări se vor face în următorul mileniu, rămân convinsă de faptul că stresul va fi întotdeauna factorul numărul unu."

Dacă nu ați trecut printr-o perioadă de stres înainte de a afla că aveți herpes, probabil simțiți acum stresul.

Herpesul poate determina o stare în care stresul contribuie la apariția erupțiilor, care, la rândul lor, generează stres, ducând în cele din urmă la un cerc vicios.

Întrebarea este cum scăpați din acest carusel?

Învățați tot ceea ce puteți. Citiți despre herpes, vorbiți cu medicul, încercați să înțelegeți cât mai mult și să stăpâniți cât mai bine situația, vă recomandă dr. Stout.

Deprindeți tehnici de relaxare. Găsiți o tehnică ce v-ar putea fi de folos, ca, de exemplu, meditația sau yoga, vă sfătuiește dr. Stout.

corpului prin atingerea unei răni deschise şi apoi ducând degetele la gură sau la ochi. Din acest motiv este important să vă spălaţi pe mâini după ce aţi atins un herpes, spune Mitch Herndon, care asigură o linie telefonică specială pentru bolnavii de herpes. În caz că aţi putea fi tentat să vă scărpinaţi peste noapte, acoperiţi-vă rănile cu un pansament de tifon, vă recomandă el.

Aveţi în vedere aceste suplimente. Studiile americane sugerează că aminoacidul lizină ajută la vindecarea rănilor şi previne reapariţia lor. Aminoacidul nu este recomandabil dacă aveţi probleme cu ficatul sau cu rinichii, dacă este vorba de o sarcină în curs sau de perioada de alăptare. Aşa cum stau lucrurile cu toate suplimentele, nu există nici o garanţie oficială privind lipsa de riscuri, puritatea şi eficienţa lui. Sursele alimentare recomandate pentru aportul benefic de lizină includ peştele, carnea de pui, brânzeturile, tomatele, laptele, drojdia de bere şi fasolea.

Alte suplimente care pot combate herpesul sunt zincul, sub formă de unguent sau de capsule, şi aditivul alimentar hidroxitoluen butilat, sub formă de capsule. Dar studiile privind efectul suplimentelor sunt de mică amploare şi rezultatele sunt neconcludente. În nici un caz suplimentele nu pot fi considerate remedii.

Notă: Dozele mari de zinc şi de hidroxitoluen butilat pot fi periculoase şi ar trebui să fie luate doar sub supravegherea medicului.

Nu transmiteţi virusul. Vă aduceţi aminte cum se ia herpesul? Acum aveţi o responsabilitate de a-i proteja pe alţii. Când aveţi răni, contagiunea este maximă — aşa că evitaţi relaţiile sexuale. Când nu aveţi răni, este puţin probabil să transmiteţi virusul, dar nu există nici o garanţie, vă „încurajează“ dr. Amiel, aşa că este mai bine să folosiţi un prezervativ pentru protecţie ulterioară şi pentru liniştea sufletească.

Herpesuri

18 sfaturi pentru a scăpa de Herpes simplex

Un procent impresionant din populaţia adultă are în sânge anticorpi împotriva virusului *Herpes simplex* (virusul herpetic). În general, aceste persoane au fost expuse în copilărie la acţiunea unui virus extrem de contagios,

care provoacă herpesul, acesta fiind foarte diferit de virusul herpetic care provoacă herpesul genital.

În mod normal, după erupția inițială virusul rămâne inactiv în celulele nervoase, dar din când în când se reactivează. Înainte de a reapărea herpesul, veți constata o senzație neplăcută de amorțeală, furnicături, arsură sau mâncărime la buze ori pe pielea din jurul gurii.

Există o serie de pași pe care îi puteți face pentru a diminua durerea provocată de un herpes și pentru a grăbi vindecarea.

Luați herpesul din pripă. Cel mai eficient medicament pentru herpes este o cremă antivirală având ca substanță de bază aciclovir în proporție de 5 la sută este opinia medicului de familie Stephen Amiel. Aceasta se vinde și fără rețetă în farmacii. De îndată ce apar simptomele, aplicați crema pe zona respectivă de 5 ori pe zi, 5 zile consecutiv. Tratamentul reduce perioada de erupție și limitează durerea. „Dar trebuie să acționați repede“, spune dr. Amiel. „Aciclovirul va avea efect administrat în primele 24 de ore de la apariția simptomului de furnicătură, care precedă apariția erupției herpetice propriu-zise.“

Lăsați-l în pace. Dacă o erupție herpetică nu vă deranjează, lăsați-o în pace, spune James Rooney, virusolog specializat în medicina cavității bucale. Mențineți herpesul curat și uscat.

Schimbați periuța de dinți. Periuța de dinți poate găzdui virusul herpetic câteva zile, reinfectându-vă după ce herpesul prezent se vindecă. În cadrul unei lucrări de cercetare, o periuță de dinți nouă a fost expusă 10 minute acțiunii virușilor herpetici. Șapte zile mai târziu, o jumătate din virușii patogeni încă rămăseseră pe ea, ne informează stomatologul Richard Glass.

Dr. Glass recomandă să schimbați periuța de dinți când observați că sunteți pe cale de a face un herpes. Dacă și după ce ați înlocuit-o se mai produce o erupție herpetică, aruncați-o și pe aceasta după ce au apărut bășicuțele caracteristice erupției. Procedând astfel, preveniți erupțiile herpetice multiple. Iar îndată ce plaga s-a vindecat complet, înlocuiți din nou periuța de dinți. El spune că pacienții care au încercat această metodă au constatat o reducere semnificativă a numărului de erupții herpetice pe care le sufereau cu regularitate în decursul unui an.

Nu țineți periuța de dinți în camera de baie. O periuță de dinți udă ținută într-un mediu umed, cum este camera de baie, constituie un sediu perfect pentru *Herpes simplex*. Umezeala contribuie la prelungirea vieții viru-

şilor găzduiţi de periuţa de dinţi, aşa că dr. Glass recomandă ţinerea ei într-un loc uscat.

Folosiţi tuburi mici de pastă de dinţi. Boala poate fi transmisă şi prin intermediul pastei de dinţi, avertizează dr. Glass. Cumpăraţi tuburi mici pe care să le înlocuiţi des.

Protejaţi herpesul cu vaselină. Vă puteţi proteja o erupţie herpetică acoperind-o cu un strat de vaselină, recomandă dr. Glass. Dar nu introduceţi în vaselină, de fiecare dată, degetul folosit pentru ungerea erupţiei. Folosiţi un mic tampon curat de vată.

Împuşcaţi-l cu zinc. Cercetările arată că zincul aplicat la prima senzaţie de furnicătură, ajută la reducerea timpului de vindecare. Încercaţi unguente disponibile în farmacii, cu un conţinut de 1 la sută sulfat de zinc.

Luaţi suplimente cu lizină. Dermatologul Mark McCune îşi sfătuieşte pacienţii care suferă mai mult de 3 erupţii herpetice pe an să-şi suplimenteze zilnic dieta cu 2 000–3 000 mg din aminoacidul lizină, disponibil în magazinele dietetice. El mai recomandă administrarea de doze duble de lizină când s-a instalat senzaţia de mâncărime şi de furnicătură care semnalează erupţia altui herpes. Totuşi, nu luaţi aminoacizi fără avizul medicului: aminoacizii pot fi neindicaţi dacă aveţi probleme cu ficatul sau cu rinichii, dacă este vorba de o sarcină în evoluţie ori în perioada de alăptare. Aşa cum se întâmplă în cazul tuturor suplimentelor, nu există nici o garanţie medicală oficială privind lipsa de riscuri, puritatea şi eficienţa lor.

Nu toate studiile au constatat efectul benefic al lizinei asupra persoanelor cu erupţii herpetice. În urma unui studiu de mică amploare, efectuat pe 41 de pacienţi, dr. McCune şi colegii au constatat că 1 doză zilnică de 1 248 mg de lizină i-a ajutat pe aceştia să reducă numărul de erupţii herpetice suferite într-un an. Între sursele de alimente bogate în lizină se numără produsele lactate, cartofii, peştele, carnea de porc şi drojdia de bere.

Identificaţi tiparele. Ce s-a întâmplat în viaţa personală exact înainte de a vă fi apărut ultima erupţie herpetică? Ce ştiţi despre erupţia herpetică anterioară acesteia? Dacă faceţi puţină detectivistică puteţi identifica factorii declanşatori ai erupţiilor herpetice. Dacă puteţi descoperi momentul în care sunteţi cel mai predispus la erupţia herpetică, luaţi suplimente de lizină atunci când sunteţi cel mai vulnerabil, spune dr. McCune. Între declanşato-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă herpesul se agravează până la bășicuțele pline cu puroi sau dacă face o crustă aurie, care se întinde și pe pielea din jur, mergeți la medic, vă sfătuiește virusologul James Rooney. Probabil că e vorba de o infecție bacteriană, impetigo, care necesită tratament cu antibiotice.

Medicul vă mai poate prescrie un tratament oral cu aciclovir ca alternativă la unguent, spune medicul de familie Stephen Amiel. Acesta va fi un demers tardiv pentru erupția în curs, dar cei care suferă frecvent de herpes doresc un tratament de rezervă. Există unele dovezi că tratamentul oral este mai eficient decât unguentul în ce privește reducerea duratei simptomelor. În unele cazuri, dacă erupțiile herpetice vă strică realmente viața, vi se poate prescrie o mică doză zilnică de aciclovir timp de câteva luni, este de părere dr. Amiel.

Dacă sistemul imunitar este neputincios fie din cauza unor medicamente ca steroizii sau a chimioterapiei pentru cancer, ori fiindcă sunteți purtător de HIV/SIDA, virusul herpetic se poate răspândi cu rapiditate în organism și vă poate amenința viața, spune dr. Amiel. Căutați urgent ajutor medical dacă aparțineți unei grupe de risc și ați făcut o infecție herpetică.

Dacă suferiți de o eczemă gravă, și în acest caz ar trebui să vă prezentați neîntârziat la medic, deoarece vă aflați într-o situație cu potențial de risc mare ca infecția herpetică să se răspândească rapid.

Rareori, virusul herpetic poate duce la meningită sau la encefalită la persoane altminteri sănătoase. Simptomele acestor complicații sunt febra, convulsiile, durerile de cap, modificările de personalitate sau coma.

rii obișnuiți se află stresul, menstruația, lumina solară, oboseala, diferite boli minore și o largă varietate de alimente.

Congelați-l. Unii dintre pacienții doctorului Rooney aplică metoda împachetării în gheață când simte primele furnicături. „Nu sunt sigur că dă rezultate, dar dacă e să facem speculații, aș spune că gheața diminuează inflamația. Iar dacă substanțele inflamatoare ajută reactivarea procesului, aceasta ar putea să ajute“, spune el.

Tamponați-l cu hamamelis. Alți pacienți susțin că spargerea bășicuțelor unei erupții herpetice și tamponarea locului cu hamamelis sau cu alcool pentru a-l usca reprezintă un procedeu cu adevărat util, spune dr. Rooney.

Amorțiți-l. Cele mai multe produse vândute fără rețetă conțin o cantitate de emolient, care micșorează fisurile și usucă crustele, precum și un agent care amorțește, cum sunt fenolul și camforul. Este posibil ca fenolul să aibă și anumite proprietăți antivirale, consideră dr. Rooney.

Puneți stavile soarelui și vântului. Protejarea buzelor de acțiunea soarelui sau de expunerea la vânt a fost citată de toți specialiștii drept un mijloc de a preveni erupțiile herpetice.

Evitați alimentele bogate în arginină. Virusul herpetic, pentru metabolismul său, are nevoie de aminoacidul esențial numit arginină. Așa că renunțați la alimentele bogate în arginină între care se numără ciocolata, băuturile tip cola, mazărea, cerealele, arahidele, gelatina, castanele și berea.

Perfecționați-vă capacitatea de a face față situației. Studiile au arătat că stresul poate declanșa recidive ale infecției cu virusul *Herpes simplex*. Nu nivelurile crescute de stres sunt vinovate în mod obligatoriu, spune Cal Vanderplate, psiholog specializat în tulburările legate de stres, ci „cum faceți față stresului — cum îl percepeți — este esențial."

Inamicul nr. 1 al stresului este întreținerea unor relații sociale cordiale, care să constituie un sprijin. „Stăpânirea de sine este de asemenea foarte importantă. Dacă adoptați o atitudine pozitivă față de propria sănătate, veți avea mai multă influență asupra simptomelor."

Relaxați-vă. În momentul în care erupe un herpes, este deja prea târziu să mai faceți ceva cu privire la stresul care l-a declanșat, constată dr. Vanderplate. Dar puteți contribui la diminuarea gravității unei erupții practicând unele exerciții de relaxare, ca yoga, vizualizarea sau meditația.

Faceți exerciții fizice. Există dovezi că exercițiile fizice ajută la fortificarea sistemului imunitar, spune dr. Vanderplate. Cu cât aveți un sistem imunitar mai puternic, cu atât organismul este mai capabil să se apere de viruși. Exercițiile fizice reprezintă totodată o modalitate suplimentară de relaxare, remarcă el.

Nu vă necăjiți din cauza aspectului herpesului. Nimănui nu-i place să etaleze o erupție herpetică. Dar dacă o aveți, vă face mai rău să fiți numai cu gândul la ea și să vă faceți griji cum arătați. „Spuneți-vă că pare un banal coș", vă sfătuiește dr. Vanderplate, „și nu vă va afecta în nici un fel starea de spirit."

Hipertensiune

20 de strategii pentru a micșora tensiunea arterială

Presiunea ridicată a sângelui sau hipertensiunea a fost denumită boală „silențioasă", deoarece nu provoacă nici un simptom ani sau chiar decenii. Multe persoane sunt hipertensive şi nu au habar. De obicei, află întâmplător, când merg la medic pentru cu totul alte probleme. Limitele maxime admise pentru tensiunea arterială sunt 140/90 mm Hg sau, în unele cazuri, chiar 140/85 mm Hg. La anumite grupuri etnice, precum cele de origine sud-asiatică, africană şi caraibeană, este mai probabil să se găsească o tensiune arterială mai mare.

Fără tratament, hipertensiunea poate provoca boli de inimă, accident vascular cerebral şi boli renale. Statisticile medicale arată că hipertensiunea se plasează pe un loc fruntaş pe lista cauzelor de deces, ea contribuind şi la decesele survenite prin accident vascular cerebral şi la cele cauzate de bolile coronariene. Cu toate acestea, o jumătate dintre persoanele cu hipertensiune nici măcar nu ştiu că o au. „Când am început să practic medicina", își amintește medicul de familie Stephen Amiel, „am învățat regula «jumătăților»: o jumătate dintre persoanele cu hipertensiune nu au habar că o au; dintre cei care ştiu că o au, o jumătate nu fac nici un tratament pentru hipertensiune şi doar o jumătate dintre aceştia urmează un tratament corespunzător. Am reușit să controlăm mai bine hipertensiunea pe care o ştim, dar există un mare număr de persoane a căror presiune sangvină ticăie ca o bombă cu ceas."

Fumatul, obezitatea şi stilul de viață sedentar contribuie la hipertensiune, dar în multe cazuri medicii nu îi cunosc în mod sigur cauzele. Cu toate acestea, majoritatea persoanelor cu hipertensiune pot să și-o stăpânească sau chiar să o elimine, făcând unele modificări în stilul de viață.

Cunoașteți-vă presiunea sângelui. Întrucât inițial hipertensiunea nu provoacă nici un simptom, nu aveți de unde să știți despre prezența ei dacă nu v-ați testat presiunea sângelui. „Oamenii se gândesc adesea la presiunea lor sangvină doar atunci când au un simptom asociat cu hipertensiunea, cum ar fi o sângerare nazală sau durerile de cap", constată dr. Amiel. „Totuși, de obicei aceste simptome nu au nimic de-a face cu presiunea sângelui. Nu vă puteți baza doar pe semnalele de alarmă ale organismului pentru a considera că aveți hipertensiune."

Medicii sunt încurajați să verifice presiunea sangvină a unui adult de fiecare dată când se prezintă la o consultație. Dar conform statisticilor medi-

cale în cazul a peste 90 la sută din populația adultă acest prilej se ivește o dată la 3 ani, când dintr-un motiv sau altul cineva se prezintă la medicul de familie. „Așadar, depinde de fiecare să-și cunoască presiunea sangvină", spune dr. Amiel. Rugați medicul sau sora să vi-o măsoare atunci când vă aflați într-un cabinet medical. Sau chiar farmacistul, deoarece multe farmacii asigură gratuit acest serviciu pentru populație.

E bine sau nu să vă măsurați singuri presiunea sangvină? Unele persoane își cumpără un aparat de măsurat tensiunea. Studiile arată că persoanele care își măsoară presiunea sangvină acasă, de mai multe ori pe lună, pot să și-o stăpânească mai bine. Aceasta este și o modalitate de a evita așa-numita „hipertensiunea de halat alb", ce apare într-o clinică, dar este normală în restul timpului.

„Totuși, unele dintre aceste aparate nu sunt performante", observă dr. Amiel, „iar persoanele în cauză devin atât de obsedate de măsurarea tensiunii, încât ajung ca aceasta să le submineze sănătatea în loc să le aducă avantaje". Chiar dacă aveți propriul tensiometru, ar fi bine să vă verificați cu regularitate tensiunea la un cabinet medical.

Pierdeți din greutate. Este cea mai importantă decizie pentru stăpânirea hipertensiunii, explică nutriționistul Nilo Cater. Dacă sunteți supraponderal, sunteți de 2–6 ori mai predispus la a face hipertensiune. Cu cât cântăriți mai mult peste greutatea corporală recomandată, cu atât este mai probabil să aveți hipertensiune.

Acest lucru se întâmplă deoarece în cazul persoanelor supraponderale, sângele circulă mai greu prin artere, cauzând o creștere a presiunii. Rezultatul: atât inima, cât și sistemul circulator se află într-o permanentă suprasolicitare.

Nu este necesară o pierdere semnificativă în greutate pentru a vă îmbunătăți valorile presiunii sangvine. De fapt, cercetările sugerează că o pierdere între 3 și 9 la sută din greutatea corporală poate fi suficientă pentru a vă aduce tensiunea arterială într-o zonă mai sănătoasă.

În pofida multitudinii de scheme de slăbire, abordarea de bază este foarte simplă: mâncați mai puține calorii decât ardeți, reduceți consumul de alimente bogate în grăsimi (care sunt și bogate în calorii) și faceți cu regularitate exerciții fizice.

Faceți zilnic exerciții fizice. Efectuarea cu regularitate a unor exerciții fizice poate reduce tensiunea arterială cu 5–10 la sută, susține David Capuzzi, specialist în prevenirea bolilor de inimă. Poate să nu pară prea mult, dar ade-

sea este suficient pentru a stopa instalarea hipertensiunii. Cercetările sugerează că cel mai mare avantaj îl obțineți exersând 5 ore pe săptămână. Alergarea, ciclismul și ridicarea de greutăți sunt excelente, iar activitățile aerobice zilnice, cum ar fi mersul pe jos sau grădinăritul activ, pot fi extrem de benefice.

Renunțați la țigări. Dacă sunteți fumător, acesta este probabil ultimul sfat pe care ați dori să îl auziți, dar renunțarea la fumat poate aduce binefaceri evidente. De fiecare dată când fumați, presiunea sangvină crește brusc, rămânând la cote înalte 1 oră sau mai mult. Judecând și altfel, chiar dacă fumați numai 10 țigări pe zi, presiunea sangvină poate rămâne permanent în zona periculoasă.

Nu există nici o dovadă directă că oprirea fumatului coboară tensiunea arterială la toate persoanele hipertensive, admite dr. Amiel. „DAR — și acesta este un «dar» foarte mare și apăsat — există o cantitate imensă de dovezi că fumatul în sine este cel mai important dintre factorii de risc pentru o boală de inimă sau pentru accidentul vascular cerebral (precum și pentru multe alte boli). Așa că, dacă sunteți hipertensiv, de ce să vă expuneți la mai multe riscuri?"

Fumatul este probabil viciul cel mai greu de învins. Unele persoane reușesc renunțând dintr-o dată, dar este mult mai probabil să reușiți dacă vă ajutați, de exemplu, frecventând întruniri dedicate renunțării la fumat, folosind plasturi cu nicotină ori alte medicații destinate să vă scoată de sub influența tutunului (v. *Dependențe*).

Informați-vă asupra hipertensiunii. Pentru informații detaliate privind problema hipertensiunii, există o mulțime de cărți și broșuri de popularizare, dicționare medicale și emisiuni radio și de televiziune.

Reduceți cantitatea de sare. Sarea a fost indicată drept principala cauză alimentară a hipertensiunii. În general există tendința de a mânca mai sărat decât e necesar organismului. Aproape oricine ar putea avea mari avantaje dacă ar mânca mai puțină sare. Sodiul reține apa, astfel că volumul sângelui crește spectaculos (hipervolemie). La rândul lui, acesta crește presiunea sângelui. Căutați alimente cu conținut mic de sodiu sau chiar fără sodiu și evitați gustările crocante și sărate, murăturile, carnea și peștele sărat, precum și alte alimente sărate.

Adăugați sare la masă, nu la gătit. În timpul gătitului alimentele absorb multă sare, ceea ce diminuează intensitatea gustului. Aceasta înseamnă că

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În mod ideal, valorile presiunii sangvine ar trebui să se plaseze sub 140/85 mmHg. Dacă oricare dintre valorile citite pe tensiometru (maxima sau minima) depășește aceste valori, este momentul să faceți modificările necesare pentru a vă micșora tensiunea arterială.

Uneori, modificările din stilul de viață pot scădea într-atât presiunea sangvină, încât aceasta să se înscrie în zona lipsită de riscuri. Alteori, poate fi nevoie și de medicație. „Constat că acesta este cel mai dificil lucru de care trebuie să-mi conving pacienții", remarcă dr. Stephen Amiel. „Vin la mine cu un deget bolnav, dar simțindu-se perfect; le verific presiunea sangvină, e mare chiar și după ce repet măsurătoarea și în următoarele câteva luni sunt nevoiți să înghită tabletele pe care le detestă. Dar hipertensiunea persistentă este un ucigaș perfid, așa că sunt justificate eforturile mele și, cred, și ale pacienților mei. Vârsta nu are nici o importanță — există o mulțime de dovezi în acest sens —, cu toate că efectele secundare ale medicației trebuie să fie urmărite cu foarte multă atenție — cu cât sunteți mai în vârstă, cu atât aveți mai mult de câștigat din scăderea presiunii sangvine."

Principalele clase de medicamente hipotensoare includ diureticele, care micșorează cantitatea de lichid din organism; beta-blocantele, care încetinesc ritmul cardiac și inhibitorii ACE, care fac ca vasele de sânge să se dilate. Aceste medicamente sunt destul de lipsite de riscuri, dar pot cauza o varietate de efecte secundare, între care amețeala sau deshidratarea. În unele cazuri, ele pot coborî prea mult nivelul presiunii sangvine.

Orice efect secundar observat, comunicați-l imediat medicului. Cu atât de multe medicamente disponibile, medicului nu îi va fi dificil să aleagă unul care asigură efectele favorabile fără disconfort. Adesea s-ar putea să fie necesară o combinație de mai multe tipuri de medicamente, explică dr. Amiel. Diferite medicamente pot să se potențeze reciproc, în acest caz dozele scăzute din fiecare medicament reducând la minim efectele secundare.

la masă simțiți nevoia încă unui praf de sare pentru a da hranei gustul pe care îl doriți. Așa că pentru a obține maximum de gust cu un minimum de sare, adăugați sarea numai în farfurie.

Citiți etichetele alimentelor. Sodiul se ascunde în cele mai neașteptate locuri. Chiar și un mic dejun sănătos, compus din cereale integrale, poate conține într-o porție 100 mg (sau mai mult) de sodiu. Verificarea etichetelor este cea mai bună cale de a menține consumul de sare între limitele sănătoase.

Asigurați-vă suficient potasiu. Imaginați-vă sodiul și potasiul ca fiind capetele lamei unui ferăstrău care ajung, pe rând, când sus, când jos. Când nivelul potasiului crește, nivelul sodiului descrește, ceea ce duce la o diminuare a presiunii sangvine. Aportul zilnic recomandat pentru potasiu este de 3 500 mg, dar persoanele care folosesc diuretice — medicamente destinate controlului hipertensiunii — au nevoie de ceva mai mult, spune cardiologul Howard Weitz. Cele mai bogate surse de potasiu sunt fructele — îndeosebi bananele — și vegetalele.

Pentru a realiza o modestă scădere a tensiunii arteriale, remarcă dr. Amiel, persoanele cu hipertensiune au nevoie de un surplus de 2 g de potasiu zilnic (echivalentul a 5 banane). De asemenea, puteți să cumpărați suplimente cu potasiu, iar marii iubitori de sare pot cumpăra un sortiment de sare care conține potasiu. Chiar dacă nu puteți face față la 5 banane pe zi, o dietă cu un conținut mic în grăsimi, bogată în fructe și vegetale, s-a dovedit benefică pentru scăderea presiunii sangvine, pe lângă multe alte avantaje.

Asigurați-vă suficient calciu și magneziu. Aceste medicamente nu constituie un tratament pentru hipertensiune, dar tensiunea arterială poate crește dacă dieta este săracă în calciu și magneziu, spune nutriționista Kristine Napier.

Recomandările actuale privind doza zilnică necesară de calciu variază de la o țară la alta, dar valorile fluctuează în jurul cantității de 1 000 mg pe zi. Unele dintre cele mai bune surse de calciu sunt laptele degresat sau semidegresat, laptele de soia și sucul de portocale — ambele suplimentate cu calciu.

Pentru magneziu, mâncați multe vegetale cu frunze verzi, cereale, fasole și leguminoase. Carnea (inclusiv cea de păsăre) slabă conține cantități însemnate de magneziu. Doza de magneziu recomandată pentru o zi este de 300 mg pentru bărbați și 170 mg pentru femei.

Introduceți peștele în meniu. Peștele conține acizi grași omega-3, care pot ajuta la coborârea presiunii sangvine, pot diminua riscul formării de cheaguri de sânge în artere și s-a dovedit că micșorează procentul de decese în rândul persoanelor care au suferit deja un infarct, spune dr. Cater. Toți peștii conțin acizi grași omega-3, dar cele mai bune surse sunt peștii grași — somonul, macroul și tonul proaspăt. Sardinele din conservă constituie și ele o sursă bună de acizi grași omega-3.

E utilă asezonarea cu usturoi? Sporadic se întâlnesc referiri la dovezi că usturoiul poate diminua presiunea sangvină, spune dr. Amiel. În plus, exis-

tă o mulțime de afirmații că nu doar tensiunea arterială, ci și colesterolul, și glicemia pot fi scăzute mâncând zilnic 1 cățel de usturoi. Este adevărat că există unele dovezi că usturoiul, ca și aspirina, diminuează tendința sângelui de a se coagula prea repede, ceea ce poate micșora riscul bolilor de inimă și al accidentelor vasculare cerebrale la persoanele hipertensive.

Suplimentați dieta cu coenzimă Q10. Acest antioxidant puternic se găsește în carne și în pește, și pe seama lui sunt puse o mulțime de efecte benefice, spune dr. Amiel. Coenzima Q10 îmbunătățește furnizarea de energie către celulele mușchiului cardiac, ajutându-l să pompeze mai eficient, cu un efort mai mic. Acest fapt, la rândul lui, ajută la scăderea presiunii sangvine. Nivelurile sangvine ale coenzimei Q10 pot scădea cu vârsta și în anumite condiții, ca în cazul infarctului miocardic. Specialiștii recomandă administrarea zilnică a 100 mg de coenzimă Q10, dar dacă aveți la activ un infarct, ar trebui mai întâi să vă consultați cu medicul.

Încercați păducelul. Această plantă medicinală are o îndelungată tradiție ca remediu împotriva bolilor de inimă. Medicii europeni și chinezi o folosesc pentru scăderea presiunii sangvine. Luați 400–600 mg plantă uscată pe zi.

Beți cu moderație. Cantitățile mici de alcool nu afectează presiunea sangvină, ba pot fi chiar benefice pentru inimă. Prea mult alcool, pe de altă parte, face ca presiunea sangvină să crească. Pentru bărbați, limita maximă este de 2 băuturi pe zi, iar femeile nu ar trebui să bea mai mult de 1 băutură pe zi.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Acizii grași omega-3, aflați în carnea peștilor, pot duce la o scădere ușoară a presiunii sangvine și pot diminua riscul de formare a cheagurilor de sânge în artere. Dar ce vă faceți dacă nu vă place peștele? Încercați semințele de in. Acestea au un gust plăcut, de nuci, și sunt pline de acizi grași omega-3 și de o mulțime de fibre care scad nivelul colesterolului.

Presărați peste cerealele de la micul dejun semințe de in măcinate sau amestecați-le în supe, tocane și alte mâncăruri gătite.

Când mergeți să cumpărați semințe de in luați-le gata măcinate sau măcinați-le acasă. Nu mâncați semințele nemăcinate, deoarece traversează tractul digestiv fără să fie absorbite.

„Nu sfătuim persoanele care nu beau să înceapă să o facă", spune dr. Weitz. În cel mai bun caz, cardioprotecția conferită de alcool este una modestă, însă riscurile potențiale pe care le implică alcoolul sunt semnificative.

Stăpâniți-vă stresul. Stresul emoțional nu determină creșteri pe termen lung ale presiunii sangvine, dar poate face ca valorile să crească temporar. Stresul mai poate declanșa infarct la acele persoane care au probleme cardiovasculare, explică dr. Weitz. Rezervați-vă timp să vă liniștiți și să vă relaxați, folosind meditația, respirația profundă și alte tehnici pentru diminuarea stresului.

Luați sforăitul în serios. Sforăitul frecvent poate fi un simptom al apneei de somn, o stare în care respirația se întrerupe intermitent în timpul somnului. Apneea poate duce la creșterea presiunii sangvine și poate cauza neregularități în funcționarea inimii, cunoscute sub denumirea de aritmii, spune dr. Weitz.

În afară de sforăit, simptomele apneei de somn includ durerile de cap matinale și senzația de oboseală la trezire. Dacă apreciați că puteți suferi de apnee de somn, prezentați-vă la medic (v. *Sforăit*).

Fiți cu ochii pe colesterol. Colesterolul mare nu provoacă o creștere a presiunii sangvine, dar poate duce la îngustarea arterelor, la pierderea flexibilității lor și la micșorarea probabilității ca acestea să se dilate în timpul exercițiului fizic sau în alte momente când inima are nevoie de mai mult sânge, precizează dr. Weitz.

Colesterolul crescut duce la formarea unor depuneri de grăsime (plăci de aterom) pe pereții vaselor. Hipertensiunea permanentă poate face ca aceste depuneri să se desprindă, crescând riscul formării cheagurilor periculoase. „Optzeci la sută sau mai mult dintre infarctele miocardice sunt cauzate de ruperea plăcilor de aterom", spune el.

Ca parte a programului general de tratament al hipertensiunii, veți fi sfătuit, probabil, să vă mențineți colesterolul sub limita de 5,2 mmol/l de sânge (limita maximă lipsită de riscuri), dar dacă este mai mic, cu atât mai bine, mai ales dacă aveți diagnosticată o boală de inimă sau diabet (v. *Colesterol mărit*).

Modificările alimentare, cum ar fi consumul crescut de fibre și reducerea aportului de grăsimi saturate, pot face ca nivelul colesterolului să scadă semnificativ. Efectuarea cu regularitate a unor exerciții fizice, pierderea în greutate și, dacă este necesar, administrarea unor medicamente prescrise de medic constituie și ele părți importante din controlul pe termen lung al colesterolemiei.

Hipotermie

17 măsuri de precauție față de amenințările hibernale

E trist faptul că în zilele noastre mai există oameni care mor ca urmare a expunerii la frig. Cauzele nu includ doar susceptibilitatea crescută la viruși precum cel gripal, ci și hipotermia — una dintre situațiile mortale provocate de frig. Șocant este faptul că aceste decese pot fi prevenite în mare măsură, cu condiția ca problema frigului în locuințe să fie abordată în mod corect.

Numărul de decese prin hipotermie variază de la o țară la alta, dar surprinzător, nu întotdeauna este în legătură de proporționalitate directă cu valorile scăzute ale temperaturilor pe timpul iernii. În anumite zone din Scandinavia și din Germania, cu temperaturi mult mai scăzute decât în alte țări, cifrele mortalității prin hipotermie sunt cele mai mici din Europa. Explicația ar putea să o constituie, în afara bunăstării economice și sociale, preocuparea mai susținută pentru întreținerea și încălzirea adecvată a locuințelor și nu în ultimul rând educarea populației cu privire la pericolele frigului, pentru a ști cum să le evite.

Hipotermia apare când expunerea la frig coboară temperatura interiorului corpului — iar aceasta se poate întâmpla chiar și la temperaturi exterioare blânde dacă expunerea este prelungită. Dacă nu este sesizată și remediată la timp, hipotermia duce la o prăbușire rapidă a capacității organismului de a funcționa normal. Grupele cu riscul cel mai ridicat sunt vârstnicii și copiii sub 1 an.

O persoană afectată de hipotermie prezintă următoarele simptome: somnolență, letargie sau stare confuzională; vorbire nedeslușită și mișcări nesigure; paloare și aspect pufos al feței și mâinilor, precum și piele rece la pipăit. Puteți crede că persoana este beată sau că a suferit un accident vascular cerebral. Dacă ați găsit pe cineva suferind de hipotermie, contactați imediat Salvarea, deoarece hipotermia avansată necesită îngrijiri medicale imediate. Chiar în cazurile evident mai ușoare, ar trebui chemat un medic. Între timp, scopul urmărit este reîncălzirea treptată a persoanei și a camerei. Urmați aceste etape:

Îndepărtați îmbrăcămintea udă și rece. Înlocuiți toate hainele ude și reci cu altele calde și uscate sau cu pături. Operația trebuie făcută cât mai repede posibil, pentru a preveni pierderea continuă de căldură, dar nu puneți deasupra persoanei un vraf de pături grele.

Țineți căldura la distanță. Ar trebui evitată reîncălzirea rapidă cu apă fierbinte sau prin masajul mâinilor și al picioarelor, deoarece dacă nu este făcută corespunzător ar putea duce la lezarea gravă a țesuturilor. Bazați-vă în schimb pe reîncălzirea treptată cu pături și pe încălzirea camerei puțin câte puțin. În caz de urgență, dacă nu aveți la îndemână pături, folosiți căldura corpului dvs. pentru a încălzi victima, dar aveți grijă, nu riscați să intrați la rându-vă în hipotermie.

Nu oferiți victimei un coniac pentru a se încălzi. Nu dați alcool sau țigări cuiva afectat de hipotermie. Dați-i băuturi calde și hrănitoare, cum ar fi o supă caldă, cu condiția ca persoana să fie destul de conștientă pentru a înghiți fără riscuri.

Prevenirea este mai bună decât tratarea. Din capul locului evitați situația ca temperatura corpului să coboare, purtând îmbrăcăminte cu mai multe straturi, bând băuturi calde și mâncând bine.

Mișcați-vă tot timpul. Cea mai bună modalitate de a vă menține circulația sângelui în funcțiune este să vă mișcați tot timpul, fie că aceasta înseamnă să aprindeți luminile în gospodărie, fie că ieșiți la o scurtă plimbare, bine îmbrăcat, desigur. Chiar dacă mobilitatea vă este grav afectată, micile și frecventele mișcări din brațe și gambe — în timp ce stați în fotoliu — pot genera o oarecare căldură și pot intensifica circulația.

Doar o cameră. Poate fi costisitor să țineți o casă întreagă încălzită pe timpul iernii — mai ales în cazul persoanelor care abia se descurcă dintr-o pensie. De aceea vă sugerăm ca iarna să mențineți o singură cameră confortabilă și caldă.

Urmăriți temperatura camerei. Încercați să mențineți 21°C în camera în care vă petreceți majoritatea timpului.

Îmbunătățiți izolarea. Dacă este posibil, izolați-vă cât mai bine împotriva frigului atât casa, cât și propria persoană. Ochiurile de geam sparte trebuie înlocuite; ferestrele care nu se închid bine trebuie reparate sau înlocuite cu geamuri duble. De altfel, puteți opri temporar curenții care trec printre geamuri sau pe sub uși folosind cârpe, polietilenă sau ziare. Folia de polietilenă poate fi întinsă pe deasupra ferestrelor pentru a asigura temporar un al 2-lea rând de „geamuri“; unele magazine vând truse destinate acestor scopuri. Draperiile groase, atunci când sunt trase, vor ține și ele căldura în încăpere.

CUM AJUTAȚI O VICTIMĂ A HIPOTERMIEI?

Corpului uman i-a fost destinat să funcționeze la o temperatură de 37°C. Doar o scădere de 3,5°C este suficientă pentru a ucide un om. Sub 33,5°C se poate produce oprirea inimii, explică medicul cu specialitatea urgență James Sturm.

Hipotermia, definită pur și simplu ca temperatură scăzută a corpului, începe cu stadiul mai blând, la aproximativ 35,5°C. Între simptome se numără tremuratul, pulsul scăzut, letargia și diminuarea generală a prezenței de spirit. Dacă temperatura corpului continuă să scadă, mușchii devin rigizi, și persoana își poate pierde conștiența.

Căderea într-o apă înghețată provoacă instalarea hipotermiei în mai puțin de 1 oră, dar majoritatea cazurilor nu survin în acest fel, ci prin expunerea îndelungată la temperaturi joase. Persoanele vârstnice se confruntă cu un risc mai mare de hipotermie, deoarece corpurile lor reglează temperatura mai puțin eficient.

În caz de hipotermie, urmați aceste sugestii și transportați victima cât mai repede la un medic.

- Mutați persoana într-un loc mai cald.
- Înveliți victima în pături.
- Dați-i să bea lichide calde, dar nu-i dați alcool. Alcoolul produce o senzație falsă de căldură, dar, de fapt, provoacă o pierdere mai mare de căldură.

Reduceți cantitatea de abur din locuință. Când ferestrele și ușile sunt etanșe, puteți risca să se formeze aburi, mai ales dacă uscați în încăpere rufe spălate, dacă aveți vase care fierb prea mult sau dacă folosiți baia, fără a avea o mică ventilație. Unii combustibili folosiți la încălzire, ca petrolul și butanul, pot degaja o cantitate mare de vapori. Dacă vă puteți permite, instalați un ventilator extractor sau un dezumidificator.

Verificați-vă încălzirea. Verificați-vă periodic instalația de gaze și electricitate, precum și sistemul de încălzire. Fiți deosebit de atent la coșurile și căminele înfundate, pentru a preveni acumularea de monoxid de carbon în încăpere. Și asigurați-vă că nu atârnă liță din cablurile electrice. Nu țineți focul cu gaz sau firele electrice în apropierea perdelelor sau a păturilor.

Preocupați-vă de obținerea drepturilor speciale. Dacă o parte din costul încălzirii este subvenționat, îngrijiți-vă să obțineți alocațiile ce vi se cuvin.

Folosiți o sticlă cu apă fierbinte. O sticlă cu apă fierbinte sau o pătură electrică vă vor ajuta să mențineți patul cald. Nu le folosiți pe ambele în același timp. Purtați ciorapi în pat. Și nu uitați: pe la cap pierdeți o cantitate importantă de căldură, așa că noaptea dormiți cu o căciuliță de lână. De asemenea, în fotoliu așezați perne electrice.

Folosiți un mijloc de comunicare rapidă. Boala sau o cădere pot fi fatale pentru o persoană vârstnică sau infirmă, dacă ea nu are cum să ceară ajutor. „Aproape în fiecare iarnă", spune medicul de familie Stephen Amiel, „am fost chemat de un vecin sau de o persoană apropiată care a intrat într-o locuință și a găsit pe cineva zăcând pe podea. Căzuse sau nu se simțise bine și nu fusese în stare să ajungă la telefon."

„Uneori", spune el, „au rămas în această poziție peste noapte sau mai mult; hipotermia și deshidratarea le-au făcut mai mult rău decât căzătura în sine."

Acest scenariu poate fi evitat. Țineți în apropiere un pager, un telefon fără cablu sau unul mobil.

Iubiți-vă vecinul. Stabiliți relații de bună vecinătate. Faceți sau acceptați mici servicii din partea vecinilor. Persoanele vârstnice sau cu mobilitate redusă pot fi ajutate prin efectuarea unor cumpărături, evacuarea gunoiului menajer, curățatul aleilor de zăpadă și gheață, plimbatul câinelui etc.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Ar trebui să cereți ajutor medical imediat ce constatați că o persoană se află în hipotermie, spune medicul de familie Stephen Amiel. Dar medicul vă poate ajuta și să evitați hipotermia prin:

- reexaminarea stărilor medicale care stânjenesc mobilitatea, cum ar fi o boală de inimă, artrita sau problemele respiratorii;
- verificarea stărilor care vă încetinesc metabolismul, cum ar fi o tiroidă hipoactivă;
- verificarea medicației și înlocuirea acelor medicamente care vă produc somnolență sau fac mult mai probabile căderile;
- trimiterea la psihoterapie pentru a vă ajuta în problemele de mobilitate și a învăța cum să vă ridicați fără riscuri dacă ați suferit o cădere;
- trimiterea la un specialist pentru investigații suplimentare, dacă suferiți căderi repetate;
- internarea într-o instituție specializată.

Și bebelușii pot face hipotermie. Copilașii sunt și ei vulnerabili la frig, mai ales în primul an de viață. Un bebeluș în stare de hipotermie poate arăta normal, explică dr. Amiel, dar probabil este somnolent, inert și refuză mâncarea. Contactul piele-pe-piele este cea mai bună metodă de a încălzi un bebeluș: cuibăriți-l la piept și stați împreună într-un pat cald. Preveniți răcirea camerei ca și în cazul persoanelor în vârstă, dar vă lăsați tentat să o supraîncălziți: 16–20°C sunt limitele adecvate de temperatură, dacă bebelușul este îmbrăcat corespunzător. O flanelă de corp și sacul de dormit pentru iarnă sunt suficiente pentru nopțile cele mai reci, chiar dacă vă este teamă că bebelușul se va dezveli. Din nou, nu uitați căciulița pe cap.

Mergeți acasă cu prietenii. Hipotermia poate lovi pe oricine. Când afară este îngheț și tocmai ați chefuit, luați un taxi sau asigurați-vă că vă însoțește cineva până acasă, spune dr. Amiel. Dacă v-ați îmbătat și cădeți sau alunecați pe gheață sau pur și simplu adormiți în fața unei case, hipotermia vă poate ucide înainte de a vă găsi cineva.

Stați în automobil. Dacă vi s-a stricat automobilul într-o noapte geroasă, stați pe loc. Dacă încercați să plecați după ajutor, riscați hipotermia și moartea.

I

Impotență

15 modalități pentru a o învinge

Tratamentele îmbunătățite pentru impotență aruncă treptat o lumină asupra acestei disfuncții odinioară trecute sub tăcere. Acum a devenit o problemă atât de la vedere, încât după operația de cancer de prostată senatorul american Bob Dole a apărut chiar în reclame de televiziune pentru medicamente miraculoase în caz de impotență.

Doctorii definesc impotența sau disfuncția erectilă, așa cum este corect denumită, ca incapacitatea consecventă de a susține o erecție suficientă pentru un act sexual. Se estimează că 1 din 10 bărbați de peste 21 de ani suferă de impotență într-o perioadă a vieții. Și chiar mai mulți au o problemă ocazională în obținerea unei erecții. Totuși, dovezile arată că cei mai mulți nu solicită ajutor medical.

„Dacă bărbații ar fi sinceri, fiecare ar mărturisi că a trecut printr-o asemenea experiență cel puțin o dată în existența lui", susține urologul Neil Baum. „Când se întâmplă, senzația poate fi devastatoare", spune el. „Întreaga imagine a unui bărbat asupra masculinității proprii se poate prăbuși ca un castel din cărți de joc."

Până la începutul anilor '70, experții credeau că la baza dificultăților de erecție se aflau probleme psihologice subiacente. Astăzi, comunitatea medicală recunoaște că majoritatea cazurilor de impotență pe termen lung (cam 75 la sută) sunt provocate de o boală, de o leziune sau apar ca efect secundar al unui medicament. Cea mai răspîndită boală care predispune la impotență este diabetul — mai mult de o treime dintre bărbații cu diabet suferă de disfuncție erectilă și uneori acesta poate fi primul semn că s-a instalat un diabet. Îngustarea arterelor, hipertensiunea, afecțiuni neurologice cum ar fi scleroza multiplă, leziunea pelviană și operația de prostată de asemenea pot fi urmate de impotență, dar problemele hormonale ca nivelul scăzut al tes-

tosteronului sunt responsabile numai de 3 la sută dintre cazuri. Iată ce recomandă specialiștii pentru a depăși impotența.

Acordați-vă timp. „Pe măsură ce un bărbat îmbătrânește, poate fi necesară o perioadă mai lungă de stimulare genitală pentru a obține o erecție", spune dr. Baum. „Bărbații între 18 și 20 de ani pot obține o erecție în doar câteva secunde. Pe la 30–40, în 1–2 minute. Dar dacă un bărbat de 60 de ani nu obține o erecție după acest interval, nu înseamnă că este impotent. Doar că îi trebuie mai mult timp."

Și perioada dintre ejaculare și următoarea erecție tinde să crească odată cu vârsta. La bărbații de 60–70 de ani poate trece 1 zi sau mai multe pentru a avea o nouă erecție. Aceasta este o consecință normală a îmbătrânirii.

Uitați-vă atent la medicamentele dvs. Medicamentele eliberate cu rețetă ar putea fi la originea problemei, ca și un antihistaminic, un diuretic și un sedativ luat fără rețetă — fiecare individ reacționează diferit la medicamente.

Impotența indusă de medicamente este frecventă la bărbații de peste 50 de ani, spune dr. Baum, citând aproape 100 de medicamente ca potențiale cauze ale ei. Dacă vă suspectați medicația, întrebați doctorul sau farmacistul despre schimbarea dozelor sau chiar a medicamentelor. Dar nu decideți singur.

Feriți-vă de medicamentele „de înviorare". Alte cauze incriminate sunt consumul de cocaină și marijuana, opiaceele, heroina, morfina, amfetaminele și barbituricele.

Luați-o ușor cu alcoolul. Shakespeare avea dreptate când spunea în *Macbeth* că alcoolul provoacă dorința, dar îndepărtează performanța. Aceasta se întâmplă deoarece alcoolul este un deprimant al sistemului nervos. El inhibă reflexele, creând o stare opusă treziei, explică urologul Richard Berger. Chiar și numai 2 pahare înainte de masa de seară pot diminua performanța.

Și în timp prea mult alcool poate tulbura hormonii. „Abuzul cronic de alcool poate afecta sistemul nervos și ficatul", spune dr. Baum. Degradarea ficatului duce la un nivel excesiv de hormoni feminini la un bărbat. Fără proporția corectă între testosteron și alți hormoni, erecțiile normale nu se pot realiza.

Încercați palmierul pitic pentru impotența legată de stres. Stresul oprește producerea testosteronului, iar lipsa testosteronului poate conduce la pierderea libidoului și la performanțe sexuale slabe. „Pacienții bărbați care muncesc mult m-au făcut să înțeleg cât de răspândită este această pro-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Bărbații de orice vârstă pot fi tratați de impotență. Când leacurile folosite în casă nu au efect, doctorul vă va reevalua medicația, va exclude cauze cum ar fi diabetul sau vă va trimite la urolog pentru o consultație. Printre tratamentele recomandate în funcție de cauza și amploarea problemei, se numără:

- terapia medicamentoasă, inclusiv terapia de substituție cu testosteron și medicamente care permit un flux mai mare de sânge în penis;
- pompițe cu vacuum care aspiră sângele în penis și îl țin acolo pentru erecție;
- implanturi chirurgicale care se pot mări mecanic când se dorește o erecție;
- operație pentru corectarea problemelor de flux sangvin către penis;
- injecțiile intravenoase sau terapie transuretrală;
- psihoterapie.

blemă", spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Bărbații care lucrează în exces sfârșesc deseori prin a se juca puțin, dacă nu deloc!"

Palmierul pitic, deseori prescris de fitoterapeuți pentru probleme de prostată, face într-adevăr o diferență când e vorba de pierderea libidoului legată de stres, spune Schar. Cumpărați-l dintr-un magazin specializat și urmați instrucțiunile de pe etichetă. Va trebui să luați remediul vreo 2–3 săptămâni înainte de a observa o îmbunătățire.

Apelați la plante pentru a mări fluxul sangvin. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, circulația proastă poate deveni o problemă, spune Schar. Picioarele și mâinile nu sunt singurele afectate. Dacă circulația proastă determină probleme de erecție, în schimb stimulatoarele fitoterapeutice pentru circulație pot să ajute. Gingko, ghimbirul și ardeiul iute sunt favorite în preferințele fitoterapeuților. Toate se găsesc la magazinele specializate și trebuie utilizate conform instrucțiunilor de pe etichetă. Când doriți ca sângele să circule către părțile relevante luați una dintre ele cu câteva ore înainte, spune Schar.

Ce este bun pentru artere este bun și pentru penis. Penisul este un organ vascularizat, spune urologul Irwin Goldstein. Aceiași factori care obturează arterele — colesterolul și grăsimile saturate — afectează și fluxul sangvin către penis. De fapt, spune el, toți bărbații de peste 38 de ani prezintă o oarecare îngustare a arterelor ce merg către penis. Colesterolul mare

(v. *Colesterol mărit*) este o cauză majoră a impotenței, așa că atenție mărită la ce mâncați.

Nu fumați. Studiile arată că fumatul afectează sistemul circulator, micșorând fluxul eficient din vasele sangvine — inclusiv cele din penis. Aproximativ 40 la sută dintre bărbații cu impotență sunt fumători, spune dr. Baum, comparativ cu 30 la sută dintre bărbați în general.

Simțiți-vă bine în propriul trup. Dacă v-ați hotărât să pierdeți din greutate, să învățați karate sau să urmați un program de fitness, nu mai întârziați nici o zi. Cu cât vă simțiți mai bine în propriul trup, cu atât mai bine vă veți simți petrecând „evenimentul", spune James Goldberg, care conduce o clinică de tratare a impotenței.

Nu exagerați cu exercițiile. Exercițiile excesive stimulează secreția de endorfine, narcoticele naturale ale corpului. „Nu știm exact cum acționează, dar ele tind să diminueze senzația", spune dr. Goldberg. Exercițiul este bun, dar ce-i prea mult strică.

Când aveți dureri, renunțați la sex. Corpul își produce propriile narcotice când aveți dureri, spune dr. Goldberg. Acestea pot anihila orice stimulent sexual. De unul singur nu puteți face mare lucru, spune el, doar să așteptați momentul când vă veți simți mai bine.

Relaxați-vă. A fi într-o dispoziție sufletească relaxată este crucial pentru menținerea unei erecții. Iată de ce. Sistemul nervos operează în 2 moduri. Când rețeaua nervilor simpatici este dominantă, corpul este literalmente în alertă. Hormonii suprarenali vă pregătesc pentru strategia „luptă sau fugi". Sângele se deplasează din sistemul digestiv și din penis în mușchi.

Puteți porni sistemul nervos simpatic și numai dacă sunteți puțin neliniștit, spune dr. Baum. Pentru unii bărbați teama de eșec este atât de copleșitoare, încât inundă trupul cu adrenalină. Aceasta este opusul a ceea ce vă trebuie pentru a realiza o erecție. Cheia este să vă relaxați și să permiteți sistemului nervos parasimpatic să preia controlul. Semnalele care vin de-a lungul acestei rețele vor indica arterelor și sinusurilor penisului să se lărgească și să permită unei cantități mai mari de sânge să curgă înăuntru.

Evitați stimulatoarele generale. Acestea înseamnă cofeina și anumite substanțe vândute ca intensificatori de potență. Așa cum s-a specificat mai

sus, este important să fii relaxat în timpul sexului, spune dr. Goldberg. Stimulatoarele tind să contracte mușchiul neted, care înainte de erecție trebuie să se dilate.

Reorientați-vă atenția. O modalitate de relaxare este ca împreună cu partenerul să vă concentrați pe aspectele cele mai senzuale ale relației intime. Jucați-vă și bucurați-vă unul de celălalt fără să vă gândiți la erecție. „Pielea este cel mai mare organ sexual din corp", spune dr. Goldberg, „nu penisul."

Croiți-vă o strategie. Gândiți-vă dinainte ce veți face dacă nu veți obține o erecție, sugerează dr. Berger. Dacă nu vă concentrați exclusiv asupra erecției, este mai ușor ca aceasta să se producă.

Vorbiți cu partenerul. Nu riscați să accentuați tensiunea din dormitor cufundându-vă într-o tăcere jalnică. Încercați să evaluați împreună situația. Presiune la serviciu? Griji pentru o boală a copilului? O chestiune importantă nerezolvată? „Dacă înțelegeți unele dintre situațiile care pot determina impotența, atunci v-o puteți explica fără să o atribuiți unei probleme în sine inexistente", spune dr. Berger. „Și ar trebui să treceți în revistă și alternativele. Veți continua să faceți dragoste, dar într-un mod diferit? Nu lăsați o erecție sau lipsa ei să intervină în intimitatea dvs."

Incontinență urinară

22 de modalități pentru a prelua controlul

Incontinența urinară este un simptom, nu o boală. Dar consecințele pierderii involuntare de urină pot afecta orgoliul, viața socială și slujba unei persoane. De aceea, urologul Robert Schlesinger descrie incontinența ca o boală socială. „Oamenii vor face aproape orice pentru a-și ajusta viața la ea. Am avut o pacientă care nu și-a părăsit casa 3 ani din cauza rușinii."

În principiu, 1 din 10 oameni este afectat de incontinență urinară. De fapt sunt afectați și mulți oameni mai tineri, dar ei se jenează să abordeze acest subiect. Între 15 și 64 de ani, cam 5 la sută dintre bărbați și până la 25 la sută dintre femei suferă de incontinență. Starea afectează mai mult de o treime dintre femeile peste 60 de ani.

Există 2 tipuri de incontinență: incontinență de efort și imperioasă. Dacă tusea, râsul, exercițiul fizic sau strănutul vă fac să pierdeți o cantitate mică de urină, puteți avea incontinență de efort — cea mai răspândită formă la femei și tratabilă. Schimbările fizice care urmează după sarcină, naștere și menopauză sunt vinovatele obișnuite din spatele incontinenței de efort.

Incontinența imperioasă este nevoia bruscă de a goli vezica. Ea apare fără un motiv aparent și sunt afectate mai mult femeile decât bărbații. Incontinența imperioasă este deseori cauzată de boală și se întâlnește frecvent la persoanele în vârstă. Dar ea nu constituie un aspect normal al îmbătrânirii, spune geriatrul Neil Resnick. „Nu este inevitabilă și nici ireversibilă." Câteodată, cu un efort minim această problemă se poate diminua sau chiar preîntâmpina.

Țineți un jurnal al vezicii urinare. Timp de 1 săptămână notați tot ce mâncați și beți, când mergeți la toaletă și când pierdeți urină, sugerează dr. Jeter. Jurnalul vă va ajuta și va ajuta medicului să depisteze cauza.

Luați-o ușor cu lichidele. Jurnalul vezicii urinare poate arăta că ați băut litri întregi de apă pe zi, spune dr. Jeter. „Dacă beți un pic mai puțin, problema incontinenței se va ușura."

Notați de asemenea și orele. Este mai bine să beți apă treptat pe parcursul zilei, decât să o turnați toată pe gât. În mod special este important să nu mai beți nimic cu 3–4 ore înainte de culcare, mai ales dacă vă sculați noaptea pentru a urina, adaugă Joseph Montella, urolog și ginecolog.

Dar nu prea ușor. Reducerea rației zilnice de lichide sub nivelul normal poate duce la deshidratare, înrăutățind problemele urinare și, eventual, agravând boala. Doctorii consideră că 8 pahare de apă pe zi sunt suficiente pentru a preveni deshidratarea.

Evitați alcoolul. Băutura este un stimulent serios pentru a vă grăbi spre toaletă.

Evitați cofeina. Cofeina este alt diuretic bine cunoscut. Ea irită vezica urinară și stimulează contracțiile musculare, care pot agrava simptomele de incontinență imperioasă, explică Abraham Morse, urolog și ginecolog.

Cofeina se găsește în băuturi, dar și în alimente cum ar fi ciocolata și în unele medicamente, inclusiv în anumite analgezice și remedii pentru tratarea răcelii. Limitați consumul de cofeină la cel mult de 200 mg pe zi, aproximativ cantitatea din 2 cești (sau 1 cană) de cafea. Jurnalul vă va ajuta să

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Exersarea vezicii este unul dintre cele mai bune tratamente pentru anumite tipuri de incontinență. Ideea este simplă. Decât să mergeți la toaletă de fiecare dată când simțiți nevoia să urinați, duceți-vă la ore fixe, de exemplu din oră în oră, fie că simțiți nevoia de a urina, fie că nu.

Faceți asta timp de 5–7 zile, apoi măriți intervalul la 90 de minute, este de părere urologul și ginecologul Abraham Morse. Urmați regula alte 5–7 zile, apoi măriți din nou intervalul, la 2 ore. Continuați astfel până ajungeți la 4 ore.

Abțineți-vă cât puteți între vizitele la toaletă. S-ar putea să aveți mici pierderi de urină, dar este în regulă. Atât timp cât vă respectați orarul, în final veți câștiga mai mult control. „Cercetările arată că aproximativ 50 la sută dintre oameni constată o îmbunătățire semnificativă datorită antrenamentului vezicii urinare", spune dr. Morse.

mul semn relaxați-vă. Aceiași mușchi pe care îi folosiți ca să strângeți fesele pot fi folosiți și pentru a scurtcircuita senzația de „trebuie să ies". Strângeți mușchii cât de tare puteți și mențineți încordarea câteva secunde. Procedând astfel de mai multe ori la rând, deseori nevoia urgentă de a urina dispare. „Este ca și cum ți-ai mușca buza când vrei să strănuți", spune dr. Morse. Când senzația trece, mergeți destins, fără panică, la cea mai apropiată toaletă.

Liniștiți-vă gândurile. Altă strategie pentru nevoi urgente este „să respirați adânc, să vă calmați și să fiți încredințat că nimic rău nu se va întâmpla", spune dr. Morse. Dacă vă puteți stăpâni între 30 și 60 de secunde, există o șansă ca senzația să dispară.

Ideea este să câștigați controlul asupra vezicii mai degrabă decât să vă panicați, spune dr. Montella. Așteptați până v-ați calmat, apoi mergeți la toaletă.

Fiți gata pentru urgențe. Dacă incontinența nocturnă este o problemă, păstrați o ploscă sau un scaun cu oală de noapte în apropierea patului.

Compensați vârsta. Pe măsură ce îmbătrâniți, durează ceva mai mult să ajungeți în orice loc, inclusiv la toaletă. Așa că asigurați-vă că știți întotdeauna unde este cel mai apropiat WC și stați cât mai aproape posibil de el, spune dr. Jeter.

Cumpărați stocuri speciale. Există mai multe tipuri de chiloți absorbanți, tampoane și apărători. Toate aceste articole absorb lichid de la 50 la 500 de ori greutatea lor, neutralizează mirosul și coagulează lichidul pentru a împiedica scurgerea lui. Tipul de care aveți nevoie depinde de constituția personală, de felul și gradul de incontinență.

Reduceți tensiunea. „Ori de câte ori sunteți anxios sau deprimat, senzațiile corpului sunt amplificate negativ", spune dr. Morse. „Dacă sunteți nerăbdător să rezolvați problema, senzația că trebuie să vă grăbiți la toaletă este încă o stare care vă poate împinge dincolo de limită."

Înțelegeți aluzia vezicii urinare și urmați-o. Acordați-vă o oră în fiecare zi doar pentru dvs., cum ar fi să vă plimbați, să urmăriți ceva la televizor, să rătăciți printr-un muzeu sau să mergeți la cinematograf.

Infecții ale tractului urinar (cistite)

21 de strategii de luptă cu microorganismele

Infecțiile tractului urinar sunt ușor de tratat, însă aceasta este o slabă mângâiere când ești obligat să alergi la toaletă din sfert în sfert de oră și să înduri usturimi de nedescris.

Cele mai multe infecții ale tractului urinar, numite generic cistite, apar atunci când bacteriile prezente în intestinul gros ajung prin anus în uretră și mai sus, în vezică. Sexul este o cauză des întâlnită a infecției, deoarece actul sexual poate împinge bacteriile aflate în exterior către uretră. Cistita este mai frecventă după instalarea menopauzei, atunci când nivelul redus de estrogen face ca mucoasa vaginului și a uretrei să fie mai uscată și prin urmare mai vulnerabilă la bacterii.

Sarcina este o altă perioadă cu risc crescut pentru cistită — uterul mărit poate obstrucționa parțial eliminarea urinei, iar hormonii de sarcină relaxează mușchiul neted al tractului urinar, făcând posibilă scurgerea inversă și stagnarea urinei.

O femeie din 5 va contracta o infecție de tract urinar — în uretră, vezică sau rinichi — într-un moment sau altul din viața sa, iar unele chiar în mod

repetat. Bărbații sunt mult mai puțin supuși acestui risc datorită centimetrilor în plus ai anatomiei lor, care fac mai dificilă pătrunderea bacteriilor în interior. Infecțiile de tract urinar la bărbați indică deseori un blocaj al tractului urinar, ca, de exemplu, o prostată mărită sau un calcul, care permite urinei să stagneze în vezică și să se infecteze. Copiii pot și ei contracta infecții urinare, uneori ca efect al unor probleme anatomice ale tractului urinar, care, atunci când vezica se contractă, permit refluxul urinei spre rinichi.

Simptomele cistitei clasice sunt: dureri în abdomenul inferior, care se intensifică la urinat; nevoie frecventă de a urina; usturimi sau înțepături la urinare (uneori senzația este comparată cu cea de sticlă pisată în urină); dificultate la debutul urinării; urgență sau incontinență urinară; urină tulbure, cu miros puternic sau cu sânge. Dacă infecția afectează mai mult rinichii, pot apărea dureri în șale (zona lombară, aflată de ambele părți ale coloanei vertebrale, începând chiar sub coaste); febră ridicată; frisoane; greață și vomismente. Uneori, în special în cazul persoanelor mai în vârstă și al sugarilor, este posibil să nu fie vorba de simptome specifice. Sugarii este posibil să refuze hrana, să vomite și să aibă diaree sau să nu mai ia în greutate. Persoanele mai în vârstă se pot simți mai vlăguite sau buimăcite.

Pentru tratarea infecțiilor tractului urinar de obicei se recomandă antibioticele, ele înlăturând suferința în 24–48 de ore. Până când acestea își fac efectul, mai jos sunt prezentați câțiva pași de natură să atenueze durerea și să prevină revenirea infecției.

Beți foarte multă apă. Acesta este sfatul tradițional dat de majoritatea medicilor, deși trebuie subliniat că nu există dovezi că ar avea un efect evident. Teoretic, cu cât beți mai mult, cu atât urinați mai mult, iar urinarea frecventă contribuie la eliminarea bacteriilor dăunătoare din vezică. „Dacă vă umpleți repetat vezica și eliminați lichidul, reduceți numărul de bacterii", spune medicul specialist în planificare familială Diana Koster. De asemenea, apa diluează sărurile concentrate prezente în urină, contribuind la diminuarea disconfortului.

A bea foarte multe lichide înseamnă, poate, mai multe drumuri neplăcute la toaletă, însă nu poate face nici un rău, și până când se va dovedi contrariul, procedeul merită încercat. Străduiți-vă să beți cel puțin 8–12 pahare de 250 ml pe zi.

Nu vă abțineți. Dacă veți bea multe lichide nu veți avea de ales, însă persoanele suferinde de cistită evită uneori să meargă la toaletă cât de mult pot, pentru a amâna durerea. Aceasta nu face decât să înrăutățească situația atunci când în cele din urmă trebuie să o faceți și poate chiar să vă împiedi-

ce cu totul să urinați. Trebuie să beți foarte mult și să urinați des și pentru a preveni cistita. Tinerele fete trebuie cu precădere încurajate să-și depășească ezitarea de a folosi toaleta școlii — unul din factorii care contribuie la declanșarea infecțiilor urinare în rândul fetelor de vârstă școlară.

Combateți bacteriile cu bicarbonat de sodiu. La primul semn de cistită, beți 1 dată pe zi ¼ linguriță de bicarbonat de sodiu dizolvat în 250 ml apă, până când puteți merge la medic pentru consultație și tratament cu antibiotice. Bicarbonatul de sodiu face ca mediul din vezica urinară să devină mai alcalin și să inhibe capacitatea bacteriilor de a se multiplica, explică urologul Larrian Gillespie.

Beți apă minerală Evian. Aceasta conține bicarbonat natural la fel ca bicarbonatul de sodiu, însă fără sodiu, spune dr. Gillespie. El neutralizează acidul din vezică și contribuie la diminuarea iritației dureroase a nervilor.

Diluați arsura. În cazul unei cistite, sărurile concentrate din urină pot provoca o durere ascuțită. Reduceți disconfortul turnând apă caldă pe dvs. în timp ce urinați, vă sfătuiește dr. Koster. Sau vă puteți scufunda într-o baie caldă și urina în apă.

Relaxați-vă cu o pernă electrică. Pentru a diminua crampele sau presiunea dureroasă care uneori întovărășește infecțiile tractului urinar, o sugestie bună este să aplicați căldură pe abdomen, arată dr. Gillespie. În lipsa unei perne electrice, o sticlă cu apă caldă sau o compresă fierbinte au același efect benefic.

Evitați sucul de portocale. La fel ca și căpșunele, grepul și ananasul, sucul de portocale are un nivel ridicat de aciditate. Când suferiți de cistită, un pahar cu suc de portocale va intensifica arsura la urinare, spune dr. Gillespie.

Abțineți-vă de la cafea și alcool. Când suferiți de cistită, cafeaua și alcoolul pot accentua durerea la urinare, observă dr. Gillespie. În plus, cofeina și alcoolul stimulează pereții musculari ai vezicii, intensificând senzația de urinare și determinând o durere suplimentară.

Luați preventiv vitamina C. Dacă aveți deja o infecție a tractului urinar, nu vă grăbiți să luați vitamina C. Ar fi ca și cum ați încerca să stingeți un foc turnând benzină, arată dr. Gillespie. Însă pentru a preveni infecția, trebuie să încercați ca urina să fie mai acidă, pentru a împiedica bacteriile să adere la peretele vezicii. Ca măsură preventivă, dr. Gillespie sugerează să

luați 1 000 până la 2 000 mg de vitamina C zilnic. „Dacă totuși dezvoltați o infecție urinară, încetați administrarea vitaminei."

Beți suc de merișor. Dacă ați suferit o dată de cistită, cu siguranță nu doriți să mai contractați una. Beverly Kloeppel, directoarea unui centru de sănătate pentru studenți, recomandă un remediu tradițional pentru prevenirea infecțiilor urinare — sucul de merișor —, iar cercetarea științifică atestă că acesta este eficace. Sucul de merișor se pare că împiedică bacteria declanșatoare *Escherichia coli* să rămână pe peretele tractului urinar. Dacă faceți frecvent infecții ale tractului urinar, beți zilnic 1 pahar cu suc de merișor timp de câteva luni și observați efectul.

Notă: Evitați sucul de merișor dacă aveți o vezică hiperactivă, deoarece este ușor iritant și o poate face și mai sensibilă.

Consumați coacăze negre. Sucul de merișor este bine cunoscut pentru capacitatea sa de a controla bacteriile care generează infecțiile tractului urinar. Mai puțin cunoscut este că ruda gustoasă a merișorului, coacăza neagră, are același efect, susține fitoterapeutul Douglas Schar. Fructele coacăzului au fost în mod tradițional folosite de amerindieni ca tratament pentru infecțiile urinare, iar cercetări recente au dovedit eficacitatea coacăzelor negre în limitarea lor. Acordați-vă o tratație constând într-o ceașcă de coacăze negre pe zi dacă aveți cistită sau dacă doriți să o preveniți.

Luați plante imunostimulente. „Din cele constatate de mine, femeile care lucrează par a fi cu deosebire predispuse la cistită", spune Douglas Schar, „probabil fiindcă ele se îngrijesc mai puțin de sănătatea lor și au o stare mai avansată de epuizare. Pe acest fond se instalează o infecție urinară, ceea ce le accentuează oboseala, iar înainte chiar de a se vindeca de o infecție, apare alta." Soluția, arată Schar, este folosirea unor plante stimulente imunitar precum echinacea, iasca galbenă a foioaselor sau unghia găii, pentru a mări rezistența la infecții. Luați oricare dintre acestea la primul semn de cistită, pentru a o anihila înainte să vă anihileze ea pe dvs.

Consumați mai mult iaurt. Există dovezi că organismele prezente în iaurtul conținând culturi active, *Lactobacyllus acidophilus*, pot împiedica înmulțirea bacteriilor nedorite în tractul urinar și preveni infecțiile, sugerează ginecologul Mary Jane Minkin.

Iaurtul este cu deosebire util în tratamentul cu antibiotice. Chiar dacă aceste medicamente sunt extrem de eficace în distrugerea bacteriilor dăunătoare, ele distrug și microorganismele „bune", ceea ce poate duce la infec-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Infecțiile tractului urinar răspund rapid la antibiotice, prin urmare, mergeți la medic la primul semn de boală. Pentru majoritatea femeilor adulte, un ciclu de tratament de 3 zile sau chiar o singură doză este suficientă, deși persoanelor mai în vârstă, bărbaților și copiilor li se prescriu cicluri mai lungi. Este foarte important să obțineți o rețetă dacă pe lângă obișnuitele senzații de arsură și urgență la urinat aveți febră, dureri lombare, frisoane sau greață. Aceste simptome ar putea indica o pielonefrită, maladie în care rinichii sunt afectați mai serios.

Dacă aveți pusee frecvente de cistită, dacă sunteți bărbat sau dacă aveți un sugar sau un copil mic care face infecții urinare, vor fi necesare investigații suplimentare din partea unui specialist. În unele cazuri se poate prescrie o doză mică de antibiotic, administrabilă în mod continuu sau după fiecare act sexual.

Dacă aveți sânge în urină, în special când durerile la urinat sunt absente, apelați de urgență la medic: hematuria neînsoțită de dureri poate fi semnul unei tumori dezvoltate la nivelul tractului urinar.

ții urinare. Un pahar de iaurt cu acidophilus în fiecare zi ajută la refacerea bacteriilor benefice, ținându-le la distanță pe cele „rele".

Spălați-vă înainte de a face sex. Este imposibil ca toate bacteriile cauzatoare de infecții din jurul anusului să fie îndepărtate, însă ele pot fi împiedicate să ajungă în tractul urinar dacă ambii parteneri își spală zona genitală înainte de a face sex, sugerează dr. Minkin. Respectând această precauție, bacteriile nu mai sunt deplasate către zona vaginală și uretră.

Urinați înainte și după sex. Urinarea în aceste momente spală eventualele bacterii care au pătruns în uretră, arată dr. Kloeppel. În mod ideal, urinați cât de repede posibil după sex, apoi încă o dată după aproximativ 10 minute; în acest fel se va elimina orice urină reziduală din vezică.

Folosiți un lubrifiant. Dacă suferiți de uscăciune vaginală, este important ca în timpul actului sexual să folosiți un lubrifiant pe bază de apă. Scăzând fricțiunea, lubrifierea suplimentară scade posibilitatea inflamării zonei uretrale externe, ceea ce la rândul său scade șansa microorganismelor de a cauza infecții. Femeilor aflate la menopauză, care fac frecvent cistită, li se poate recomanda în schimb o cremă cu estrogen pentru a-și reface țesuturile din peretele vaginal învecinat cu uretra. Crema nu trebuie folosită decât de 2–3 ori pe săptămână.

Schimbați-vă metoda de contracepție. Studiile au arătat că femeile care pentru controlul natalității apelează la diafragme și spermicide au un risc mai înalt de a contracta infecții urinare, probabil pentru că folosirea acestora poate irita mucoasa uretrală. Dacă suferiți frecvent de infecții, sugestia noastră este să cereți sfatul medicului curant în privința altor forme de control al natalității.

Folosiți tampoane obișnuite. Femeile contractează infecții cel mai frecvent în timpul ciclului. Acest lucru se datorează, în parte, faptului că umezeala și căldura sângelui constituie un mediu propice pentru bacterii. De asemenea, tampoanele de format mare pot să obstrucționeze vezica și să împiedice golirea ei completă. Când urina rămâne în vezică mai mult timp, explică dr. Gillespie, bacteriile se multiplică mai ușor.

Folosiți tampoane externe sau interne de dimensiuni normale și schimbați-le după fiecare urinare.

Ștergeți întotdeauna către înapoi. După ce ați folosit toaleta, ștergeți-vă din față către spate pentru a fi sigură că bacteriile anale nu sunt împinse către uretră, recomandă dr. Kloeppel. Este important să învățăm și fetițele să utilizeze această manevră, imediat ce încep să folosească singure toaleta.

Nu folosiți produse „de uz feminin". Substanțele chimice din sprayurile deodorante vaginale pot irita țesuturile delicate dintre uretră și vagin, favorizând înmulțirea bacteriilor, susține dr. Koster.

De asemenea, evitați să spălați lenjeria intimă cu detergenți biologici, iar când zona vaginală este mai sensibilă, nu folosiți spumant, săruri de baie sau săpunuri parfumate.

Infecții vaginale și candidoze

13 pași pentru a reduce disconfortul

Când ne gândim la drojdie, ne gândim la proprietățile ei magice de a spori, proprietăți care transformă în pâine coca făcută din făină și apă. Din nefericire, aceleași calități pot face prăpăd printre femei atunci când o ciupercă vaginală de tip drojdie, numită *Candida albicans*, scapă de sub control. De

obicei, candida este ținută în frâu de sistemul nostru imunitar și de bacteriile „prietenoase“ care coexistă cu ea. Dar când echilibrul hormonal și/sau bacterian al organismului este dereglat de administrarea de pilule contraceptive, de antibiotice sau corticosteroizi, în timpul sarcinii sau în anumite boli precum diabetul sau deficiența imunitară (HIV/SIDA, de exemplu), ciuperca se poate dezvolta și scăpa de sub control. Ea se poate transmite și între partenerii sexuali.

Candida, la fel ca drojdia de bere, preferă locurile calde, umede, întunecate, mai ales atunci când (cum este cazul în diabet și la gura sugarilor) există și zahăr. La sugari pot fi afectate gura, plicele gâtului și zona genitală; la persoanele supraponderale, pielea dintre plicele vintrelor și de sub sâni; la persoanele care stau mult cu mâinile în apă, pielițele unghiilor; la bărbați, penisul; la femei, sfârcurile, dacă alăptează la sân și, în cazul cel mai comun dintre toate, zona vaginală.

Când candida se multiplică în vagin, ea provoacă mâncărime și iritație, precum și o secreție albicios brânzoasă, de obicei lipsită de miros. Actul sexual și urinarea pot fi dureroase, iar partea exterioară a zonei vaginale poate apărea roșie și inflamată. Aproximativ 75 la sută dintre femei vor contracta candidoza cel puțin o dată, iar mai mult de 45 la sută o vor contracta de 2 sau de mai multe ori în cursul vieții. Mai jos sunt prezentate câteva procedee prin care se reduce disconfortul datorat candidozei și se împiedică reapariția infecției.

Faceți un drum la farmacie. Femeile care au contractat candidoze repetate recunosc imediat simptomele, observă medicul specialist în planifica-

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Purtați haine lejere. Ciupercile prosperă într-un mediu cald și umed. Femeile care suferă de infecții frecvente trebuie să facă tot ce este posibil pentru ca vaginul să fie mai puțin propice ciupercilor, menținându-l rece și uscat, recomandă dr. Diana Koster. Purtați haine lejere în locul *jeans*-ilor strânși pe corp. După ce înotați sau faceți gimnastică, schimbați-vă imediat cu haine uscate.

De asemenea, pentru noapte este indicat să nu îmbrăcați jumătatea inferioară a corpului — purtați un tricou lung și larg în loc de pijama —, iar când sunteți acasă renunțați la chiloți pe sub fustă sau rochie. Orice element care mărește circulația aerului menține zona vaginală mai uscată, reduce disconfortul unei infecții vaginale și previne neplăcerile.

re familială Diana Koster, dar pentru exactitatea diagnosticului este necesar un consult medical. În timp ce unele varietăți de candida necesită tratament cu medicamente prescrise de medic, altele pot fi controlate numai cu ingredientele active din creme, supozitoare vaginale sau tablete vândute fără prescripție.

Acestea conțin de obicei clotrimazol. Nu fiți econoamă cu crema, mai ales dacă zona vaginală externă este iritată. Aplicați-o atât în exterior, cât și înăuntrul vaginului.

Calmați iritația cu o baie de ovăz. Disponibil în farmacii, ovăzul coloidal se prezintă sub forma unei pulberi fine în suspensie într-o soluție apoasă. O baie caldă în care ați adăugat ovăz coloidal este extrem de calmantă pentru țesuturile iritate, cu mâncărimi. „Nu vindecă, însă vă scapă parțial de disconfort", spune dr. Koster.

Puneți o compresă rece. Dacă aveți mâncărimi sau usturimi de nesuportat, așezați o bucată de flanel rece, umezită, la exteriorul vaginului. Atât umezeala, cât și temperatura scăzută vor ameliora temporar disconfortul.

Uscați-vă prin tamponare. Dacă după duș sau după baie vă ștergeți frecându-vă cu prosopul, vă puteți irita. Tamponați-vă ușor pentru a vă usca sau lăsați pielea să se zvânte în contact cu aerul.

Purtați lenjerie din bumbac. Spre deosebire de nailon sau de alte țesături sintetice, lenjeria intimă din bumbac lasă pielea să respire. Cu alte cuvinte, permite aerului să intre și umidității să iasă, ceea ce reduce riscul de infecție, precizează urologul Larrian Gillespie.

Evitați produsele de baie parfumate. În contact cu părțile sensibile ale corpului, parfumurile chimice dure pot provoca iritații, spune dr. Koster. Aditivii de baie parfumați conțin substanțe chimice care amplifică disconfortul. Veți fi mai puțin vulnerabilă la candidoză și la alte infecții dacă vă veți spăla cu apă și cu săpun neutru, cu o cremă dermatologică sau doar cu apă. Spumantele și sărurile de baie (chiar și produsele pentru copii) trebuie evitate cu orice preț.

Nu faceți irigații. Vaginul se curăță singur, așa că irigațiile ca parte a igienei vaginale zilnice sunt, în cel mai bun caz, inutile. Ele pot fi chiar dăunătoare, deoarece distrug echilibrul natural al microorganismelor din vagin și amplifică riscurile de infecție, atrage atenția dr. Gillespie.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Femeile trag deseori concluzia că orice infecție vaginală este urmarea unei infecții cu candida — și în consecință încep să se trateze cu medicamente fără prescripție. Însă de multe ori diagnosticul infecției este greșit.

Dacă nu ați avut niciodată o infecție vaginală, apelați la medic la primul semn de alarmă. Cauza infecției poate fi candida, dar poate fi la fel de bine și tricomonas, un parazit cu transmitere sexuală sau anumite bacterii, care toate necesită tratament cu antibiotice.

Ar trebui, de asemenea, să apelați la medic dacă suferiți mai mult de 3 pusee de candidoză anual. Este posibil să fie vorba de o varietate rezistentă de candida, care nu se poate ameliora fără medicamente administrabile numai cu rețetă. Este posibil să fie nevoie și de un control pentru depistarea unor boli de fond, cum ar fi diabetul sau deficiența imunitară.

Din față către spate. Infecțiile vaginale apar frecvent atunci când bacteriile și ciupercile ce populează în mod normal zona anală se deplasează — sau sunt împinse — în vagin. Acest accident poate duce și la infecții ale vezicii, rinichilor sau uretrei, dureroase și potențial primejdioase (v. *Infecții ale tractului urinar*).

Unul dintre gesturile ce trebuie făcute pentru a menține bacteriile anale acolo unde le este locul este să ne ștergem dinspre față către spate după ce am urinat sau defecat. Este important, de asemenea, să deprindem de mici fetițele cu această manevră, imediat ce încep să folosească singure toaleta.

În egală măsură este recomandabil ca ambii parteneri să-și spele zona genitală cu apă și săpun înainte de actul sexual, pentru ca bacteriile să nu fie împinse în vagin.

Identificați schimbările din viața personală. Nu este ceva neobișnuit ca unele femei sănătoase să înceapă brusc să sufere de infecții vaginale. Încercați să stabiliți dacă recent în obiceiurile dvs. s-a produs vreo schimbare, vă sfătuiește dr. Koster. „Dacă vă iritați folosind alt tip de prezervativ sau alt lubrifiant, schimbați-l."

Beți iaurt cu culturi active. Acest iaurt nu este eficace dacă aveți deja o candidoză, însă cercetătorii consideră că bacteriile vii din iaurt reduc riscul infecțiilor. Iaurtul conține *Lactobacillus acidophilus*, care contribuie la menținerea unui echilibru sănătos între acid și alcalin. Pentru prevenirea unor erupții ale candidozei, consumați zilnic 1–2 porții de iaurt conținând culturi active.

Încercați iaurtul și altfel. Unele voci autorizate în materie recomandă spălăturile cu iaurt viu pentru ameliorarea simptomelor candidozei. Se crede că iaurtul rece are un efect calmant asupra țesuturilor inflamate, iar *lactobacillus* contribuie la colonizarea vaginului cu bacterii benefice pentru sănătate. Spălătura cu iaurt se poate face punând 6 linguri (90 ml) de iaurt simplu, nepasteurizat, conținând o cultură de *lactobacillus* viu într-un săculeț de duș cu apă caldă. Spălătura poate fi repetată de 2 ori pe zi timp de 3–4 zile. Cereți sfatul medicului înainte de a folosi această metodă.

Controlați-vă nivelul glicemiei. Femeile diabetice sunt mai predispuse la infecții vaginale, pentru că nivelul lor de glucoză în sânge (glicemie) este cu mult peste valorile normale. Un nivel al glicemiei peste normal diminuează capacitatea naturală de protecție a vaginului.

Fie că aveți, fie că nu nevoie de medicație pentru diabet, puteți ține nivelul glicemiei sub control consumând multe fructe și cereale integrale, făcând mișcare și nedepășind o greutate sănătoasă (v. *Diabet*). Chiar dacă nu ați fost diagnosticată cu diabet, dar suferiți de infecții vaginale frecvente, este recomandabil să faceți un control medical. Diabetul poate reduce capacitatea sistemului imunitar de a combate candidoza și alte infecții, arată Beverly Kloeppel, managerul unui centru de sănătate pentru studenți. Și bărbații care contractează o candidoză a penisului trebuie să se prezinte la un control pentru suspiciunea de diabet, în special dacă partenerul sexual nu este infectat.

Infertilitate

21 de modalități pentru a face rost de un bebeluș

Puține experiențe se pot compara cu bucuria de a aduce pe lume un copil — și în principiu nimic nu este atât de trist ca a încerca să ai un copil și a nu reuși.

Infertilitatea este definită ca incapacitatea de a concepe un copil în decurs de 1 an. O varietate de factori contribuie la infertilitate, inclusiv zestrea genetică, sănătatea și stilul de viață. Poate fi detectată o singură cauză a infertilității unuia dintre partenerii dvs., dar ea poate fi cauzată și de o combinație de factori, de la infecție la stres sau medicație.

Dacă din cauza dvs. sau a partenerului ați fost incapabilă să rămâneți însărcinată, sunteți departe de a fi singurii. Infertilitatea afectează 1 din 7 cu-

pluri. La aceste cupluri problema apare la sistemul reproducător masculin în 30–50 la sută dintre cazuri, iar la cel feminin — care are mai multe misiuni de îndeplinit în procesul concepției — în 50–70 la sută. Dar prindeți curaj, în special dacă sunteți mai în vârstă și vă doriți copii. Până ce împreună cu partenerul veți apela la ajutorul unui doctor pentru a vă stabili cauza exactă a infertilității, există o sumedenie de lucruri de făcut pe cont propriu spre a mări șansele de a avea un copil. Încercați oricare sau toate aceste sfaturi bune recomandate de specialiști.

REMEDII PENTRU FEMEI

Planificați dinainte dacă puteți. Așa inechitabil cum pare, este un fapt biologic: vârsta femeii are un impact dramatic asupra fertilității ei, spune obstetricianul Robert Stillman. Studiile demografice indică faptul că peste 90 la sută dintre femeile sub 24 de ani sunt capabile să conceapă cu succes. Această cifră scade brusc odată cu vârsta; când femeile ajung la o vârstă între 35 și 44 de ani, șansele sunt cu puțin mai mari de 1 la 3.

Asta *nu* spune că dacă aveți 20 și ceva de ani sau puțin peste 30 ar trebui să aveți copii, în caz că nu sunteți pregătită emoțional sau financiar, spune dr. Stillman. Dar știind că șansele de a concepe se micșorează cu vârsta, puteți lua o decizie în cunoștință de cauză asupra momentului când să rămâneți însărcinată.

Practicați controlul sarcinii gândit dinainte. Unele metode hormonale de control al sarcinii pot persista în corp câtva timp după ce le opriți, în special dacă aveți peste 35 de ani. Dacă preferați o metodă hormonală de control al sarcinii (în loc de, să zicem, prezervativ sau sterilet), folosiți pilula, recomandă dr. Stillman. „Când sunteți gata să concepeți, riscurile vor fi mai mici pentru o întârziere mai lungă."

Încercați să ajungeți la o „greutate fertilă". Aproximativ 12 la sută dintre toate cazurile de infertilitate apar din cauza unei greutăți prea mari sau prea mici. Dacă sunteți supraponderală, pierderea a numai 5–10 la sută din

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți sub 35 de ani și după 1 an de sex neprotejat nu ați putut concepe, mergeți la medic. Dacă aveți 35 de ani sau mai mult și nu ați conceput după 6 luni, mergeți la doctor.

greutate vă poate îmbunătăţi semnificativ şansele de ovulaţie şi de concepere. Dacă sunteţi drastic subponderală, daţi-vă silinţa să câştigaţi în greutate. „Femeile au nevoie de o anumită cantitate de grăsime corporală pentru a purta şi naşte un copil", spune dr. Stillman.

Continuaţi cu exerciţiile fizice. Este o prejudecată părerea că femeile ar trebui să renunţe la exerciţii fizice când încearcă să conceapă, spune specialistul în reproducere John Jarrett. De fapt, exerciţiile regulate vă ajută să faceţi faţă stresului emoţional pe care l-aţi putea simţi când încercaţi să rămâneţi gravidă.

Măsuraţi-vă timpul ovulaţiei. De obicei femeile ovulează — eliberează un ou dintr-un ovar — cu 14 zile înainte de menstruaţie. Pentru a afla data, folosiţi o trusă de detectare a ovulaţiei, recomandă specialistul în fertilitate Linda Giudice. Aceste truse, care se cumpără fără reţetă, măsoară nivelul urinar de hormon luteinizant (HL), hormon care stimulează maturarea şi eliberarea ovulului. Folosiţi testul între 8 şi 10 dimineaţa, când nivelul HL creşte, spune ea.

Luaţi-o înaintea hormonilor. Testele de detecţie a ovulaţiei devin pozitive cu 24 de ore înaintea ovulaţiei propriu-zise. Dacă rezultatul este pozitiv, este recomandabil să aveţi contact sexual în noaptea (sau ziua) respectivă, a doua zi sau în ambele.

Sau aruncaţi sincronizarea pe fereastră. Dacă o femeie are un ciclu regulat de 28 de zile, ea ovulează în aproximativ ziua a 14-a, spune dr. Jarrett. Făcând sex în zilele de 10, 12, 14, 16 şi 18, veţi acoperi destul de mult perioada fertilă. Dacă ciclul este mai lung sau mai scurt, dar totuşi regulat, număraţi înapoi 14 zile de la ziua aşteptată pentru ciclu ca să calculaţi data ovulaţiei.

Relaxaţi-vă. Rămânând relaxată 5–10 minute după actul sexual, şansele de a concepe cresc, căci ajută sperma partenerului să rămână pe loc, spune dr. Stillman. Dar nu trebuie să faceţi nimic excesiv — cum ar fi statul cu capul în jos în bocanci gravitaţionali — pentru a reţine sperma în interiorul dvs.

Evitaţi alimentele pe bază de soia. Femeile care încearcă să conceapă ar trebui să evite alimentele din soia, cum ar fi tofu sau laptele de soia, sfătuieşte dr. Stillman. „Ele conţin estrogeni vegetali, numiţi fitoestrogeni, care rivalizează cu estrogenii naturali ai femeii şi pot întrerupe ciclul ovulaţiei", spune el.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Bărbații care vor să fie tați ar trebui să-și umple farfuriile cu fructe și legume proaspete. Substanțele nutritive ale acestora contribuie la formarea unor spermatozoizi sănătoși.

Cercetările sugerează că un nivel anormal de ridicat de radicali liberi poate fi cauza infertilității la unii bărbați. Radicalii liberi sunt molecule „schilodite" de oxigen, generate în mod natural de transformăril clinice produse în corpul nostru. Ei deteriorează celulele sănătoase — și, posibil, și calitatea spermei.

Se pare că vitaminele antioxidante din alimentele proaspete, ca beta-carotenul, vitaminele C și E, pot fi benefice pentru spermatozoizii bărbaților aflați sub stres oxidativ puternic — de exemplu fumătorii și practicanții foarte zeloși de exerciții fizice —, deoarece aceste vitamine ajută la neutralizarea radicalilor liberi.

Alegeți fructe de mielărea. Cunoscută sub denumirea latină *Vitex agnus-castus*, mielăreaua stimulează glanda pituitară să crească producția de HL, explică Serafina Corsello, expert în medicină alternativă. Aceasta duce la un nivel mai înalt de progesteron în timpul celei de-a doua faze a ciclului menstrual, numită faza luteală. Progesteronul este important pentru fertilitate, deoarece ajută la dezvoltarea unui perete uterin gros, bogat vascularizat, în care se poate implanta un ovul fecundat.

La multe femei între 30 și 45 de ani cantitatea de progesteron scade, determinând cicluri scurtate și incapacitate de a implanta un ovul. Ar trebui să folosiți mielărea (disponibilă în magazinele specializate) câteva luni înainte de a încerca să rămâneți gravidă. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Măriți-vă fertilitatea cu creasta cocoșului. Pe măsură ce îmbătrânim, fertilitatea scade. Aceasta nu ajută numărul tot mai mare de oameni care încearcă să aibă descendenți. Creasta-cocoșului, de obicei considerată o plantă pentru tratamentul menopauzei, poate fi utilizată de femeile mai în vârstă dornice să conceapă.

Conform fitoterapeutului Douglas Schar, creasta cocoșului joacă două roluri în infertilitatea legată de vârstă. „Eu le recomand pacienților care amână sarcina să se gândească să ia creasta cocoșului pentru a-și păstra sănătos aparatul reproductiv, încât acesta să fie pregătit când și ei sunt pregătiți. Și femeile mai în vârstă ale căror cicluri devin neregulate pot folosi planta pentru a-și stabiliza ciclul, înmulțind astfel șansele de sarcină. Creas-

ta cocoşului este disponibilă în magazinele specializate; urmaţi instrucţiunile de pe etichetă.

Pregătiţi pentru succes. Dacă încercaţi să concepeţi, asiguraţi-vă că organismul este într-o formă optimă pentru sarcină, sfătuieşte medicul de familie Stephen Amiel. Începeţi să luaţi suplimente cu acid folic pentru a preveni defectele din naştere ale copilului ca *spina bifida.* O tabletă de 400 mcg pe zi este suficient; tabletele pot fi cumpărate cu sau fără reţetă.

Alte suplimente cu vitamine sau fier sunt rareori necesare dacă aveţi o dietă echilibrată, bogată în fructe şi legume, şi ar trebui să evitaţi suplimentele de vitamină A, care în sarcină poate fi dăunătoare. Verificaţi-vă starea virusului rubeolei prin analize de sânge, evitaţi persoanele cu varicelă, cu excepţia cazului când sunteţi imună, şi nu consumaţi alimente purtătoare de bacterii periculoase — brânzeturi cu mucegai, pateu, lapte nepasteurizat, ouă crude şi mâncarea reîncălzită.

Lăsaţi fumatul, tăiaţi alcoolul şi consultaţi medicul înainte de a lua medicamente care se vând cu sau fără reţetă.

Relaxaţi-vă. Acesta este sfatul obişnuit pentru oamenii care încearcă să conceapă, spune dr. Amiel, dar există puţine dovezi consistente că stresul în sine este o cauză a infertilităţii. Desigur, poate fi un motiv de tensiune şi într-o oarecare măsură „moartea pasiunii" să-ţi planifici să faci dragoste în preajma ovulaţiei, iar dezamăgirea adusă de ciclu în luna următoare poate fi acută, lăsându-şi amprenta pe o relaţie de cuplu. Aşa că faceţi un efort special să vă susţineţi reciproc şi găsiţi-vă timp unul pentru altul pe parcursul întregii luni.

FACEŢI *UN* SINGUR LUCRU

Lăsaţi-vă de fumat. „Nu există nici un dubiu — fumatul este un factor major în infertilitate", spune specialistul în reproducere John Jarrett. „Dacă ambii parteneri fumează, şansele lor de a concepe cu succes scad cu până la 50 la sută."

La bărbaţi, metalele grele din fumul de ţigară intră în capul spermatozoidului şi otrăvesc mecanismul prin care acesta penetrează ovulul. La femei, metalele grele împiedică diviziunea celulei, ceea ce duce la avort.

Femeile peste 35 de ani care îşi planifică o sarcină mai au un motiv important ca să se lase. Fumatul produce infertilitate, aducând menopauza în medie cu 2 ani mai devreme.

REMEDII PENTRU BĂRBAȚI

Feriți-vă de apă fierbinte. O baie fierbinte poate scădea fertilitatea unui bărbat, deoarece căldura poate ucide spermatozoizii în testiculele sale, spune dr. Stillman.

Purtați chiloți largi. Este chiar adevărat: se recomandă să purtați lenjerie de corp largă, care permite testiculelor să „respire", spune dr. Giudice. „Chiloții strâmți ridică temperatura testiculelor, ceea ce poate ucide spermatozoizii sau scădea capacitatea spermatozoidului de a fertiliza un ovul."

REMEDII PENTRU BĂRBAȚI ȘI FEMEI

Folosiți prezervativul. Dacă nu sunteți într-o relație monogamă, dar vreți să aveți copii într-o bună zi, folosiți prezervativul de fiecare dată. Bolile cu transmitere sexuală, cum ar fi chlamydia sau gonoreea, deseori fără nici o simptomatologie, pot duce la infertilitate atât la bărbat, cât și la femeie.

Nu exagerați. Să faci sex până ești gata să cazi din picioare nu vă va spori șansele de a concepe, spune dr. Stillman. „De fapt, să faci sex de 4–5 ori pe zi este chiar contraproductiv." Deoarece numărul spermatozoizilor scade în mod dramatic după ejaculare și durează cam 48 de ore să atingă nivelul preejaculării.

Beți puțin sau nu beți deloc alcool. Cercetările arată că femeile care beau chiar și numai 5 pahare pe săptămână pot stânjeni concepția. Bărbații care consumă cantități mari de alcool de asemenea își pot afecta fertilitatea. Un băutor înrăit poate sfârși cu un ficat vătămat. Nivelul de estrogen crește la bărbații cu ficatul bolnav, ceea ce deseori poate reduce producția de spermatozoizi.

Insomnie

22 de pași către un bun somn de noapte

Într-o enumerare a motivelor pentru care oamenii merg la medic, insomnia se situează imediat după răceală, tulburările digestive și durerile de cap. Într-un sondaj Gallup efectuat la peste 1000 de adulți, o treime au spus că s-au trezit în mijlocul nopții și n-au mai putut să adoarmă.

Odinoară, medicii ar fi prescris automat un sedativ pentru a vă ajuta să vă recăpătați somnul, dar azi lucrurile stau cu totul altfel. Cu fiecare an care trece, cercetătorii și doctorii dobândesc tot mai multe informații despre somn și își diversifică tehnicile și metodele de tratament ale insomniei.

Într-adevăr, există destul de puține abordări de bun-simț pe care le puteți folosi pentru a vă ajuta singuri. Poate fi nevoie de o singură terapie, poate fi nevoie de o combinație. În orice caz, cheia succesului este disciplina. Psihologul Michael Stevenson spune: „Somnul este un fenomen fiziologic natural, dar este și un comportament învățat."

Faceți-vă un obicei riguros de somn — 7 zile pe săptămână. Specialiștii în medicina somnului insistă ca oamenii să-și formeze obișnuințe, spune Merrill Mitler, psihiatru specializat în probleme ale somnului.

Cheia este să fi dormit suficient, încât să poți funcționa peste zi fără să fii năuc. Pentru a realiza acest obiectiv, încercați să mergeți la culcare la aceeași oră în fiecare seară, ceea ce vă va ajuta să vă fixați ritmul circadian, așa-numitul ceas al organismului, care reglează cele mai multe funcții interne. La fel de important este să vă treziți la aceeași oră în fiecare dimineață.

Stabiliți timpul de somn, să zicem, de la 1 după miezul nopții până la 6 dimineața. Dacă reușiți să dormiți profund pe parcursul celor 5 ore, adăugați 15 minute în fiecare săptămână, până constatați că vă treziți în mijlocul nopții. Străduiți-vă să treceți peste această perioadă de trezie înainte de a adăuga încă 15 minute. Veți ști când atingeți momentul în care ați dormit suficient, fiindcă vă veți trezi înviorat, plin de energie și gata să vă asumați ziua.

Dacă vă treziți în timpul nopții și nu puteți readormi în următoarele 15 minute, nu vă chinuiți, spune dr. Mitler. Stați în pat și ascultați radioul până vă simțiți din nou somnoros.

Asigurați-vă că dimineața vă treziți după orarul normal — nu leneviți în pat încercând să recuperați somnul pierdut. Regula se aplică și în weekenduri. Așa că nu zăboviți în pat în diminețile de sâmbătă și duminică. S-ar putea să aveți dificultăți cu adormitul duminică seara, și luni dimineața să vă simțiți istovit.

Nu pierdeți timpul în pat. Pe măsură ce îmbătrânește, organismul are nevoie de mai puțin somn. Cei mai mulți nou-născuți dorm până la 18 ore pe zi. Când ajunge la vârsta de 10 ani, nevoia de somn a unui copil a scăzut de obicei la aproximativ 10 ore.

Specialiștii sunt de acord că nu există o perioadă normală de somn pentru un adult. Media este de 7–8 ore, dar unele persoane funcționează bine și

după numai 5 ore, în timp ce alții au nevoie până la 10. Cheia este să devii ceea ce specialiștii numesc o persoană care doarme eficient.

Mergeți la culcare numai când vă e somn, sfătuiește Edward Stepanski, care conduce un centru de cercetări ale somnului. Dacă nu puteți adormi în circa 15 minute, sculați-vă și faceți ceva plăcut și monoton. Răsfoiți un articol dintr-o revistă, nu o carte care vă poate captiva. Tricotați, uitați-vă la televizor sau faceți un puzzle. Nu jucați jocuri pe computer, care vă stimulează, și nu vă apucați de o treabă ce trebuie și terminată, cum ar fi spălatul. Când vă simțiți somnoros, duceți-vă din nou în pat. Dacă tot nu puteți adormi, repetați procedeul până reușiți. Dar țineți minte: dimineața sculați-vă întotdeauna la aceeași oră.

Organizați-vă o perioadă liniștită înainte de culcare. „Unii oameni sunt atât de ocupați, încât atunci când se întind pentru somn, acesta este primul moment când au răgazul să se gândească la cele întâmplate de-a lungul zilei", spune psihiatrul David Neubauer.

Cu 1–2 ore înainte de a merge la culcare, îngăduiți-vă un răgaz de cel puțin 10 minute. Gândiți-vă la evenimentele zilei și încercați să le situați într-o perspectivă. Încercați să găsiți soluții la orice probleme. Planificați obligațiile pentru a doua zi. Acest exercițiu vă va ajuta să vă eliberați mintea de mărunțișurile care o dată ajuns sub plapumă vă pot ține treaz.

Păstrați-vă dormitorul sacru. „Dacă vreți să mergeți la culcare, fiți pregătit să dormiți", spune Magdi Soliman, farmacolog specializat în tulburări nervoase. „Dacă v-au rămas de făcut diverse treburi, nu veți putea să vă abandonați somnului." Așa că nu vă uitați la TV, nu vorbiți la telefon, nu vă certați cu partenerul, nu citiți, nu mâncați și nu rezolvați în pat obligații de peste zi. Folosiți dormitorul doar pentru somn și sex.

Ieșiți din cercul vicios. Una dintre cele mai frecvente cauze ale insomniei este grija că nu veți dormi sau că a doua zi veți fi prea obosit. Insomnia pe termen scurt este obișnuită și inofensivă. Oboseala afectează performanța, dar, în general, oamenii funcționează destul de bine și fără somn — întrebați orice proaspătă mămică!

Evitați stimulentele la căderea serii. Cafeaua, cola și chiar ciocolata conțin cofeină, un stimulent puternic care vă poate ține treaz, așa că încercați să nu le consumați după ora 4 după-amiază, spune dr. Mitler. Nici nu fumați; și nicotina este un stimulent. Drogurile recreaționale ca ecstasy, cocaina și amfetaminele vă vor tulbura, de asemenea, somnul.

FOTOTERAPIE

Un fascicol de lumină puternică dimineața poate fi benefic pentru persoanele cu somn deficitar cronic să își adapteze ritmurile circadiene sau ceasurile organismului la un model riguros.

Conform lui Jean Joseph-Vanderpool, cercetător în probleme de somn, mulți constată că dimineața nu pot funcționa.

El a condus un experiment în care subiecții, care se trezeau aproximativ la 8 dimineața 2 ore erau așezați în fața unei lumini fluorescente de mare intensitate, cu spectru complet, asemănătoare luminii de zi într-o dimineață de vară. Această lumină „spunea" corpului că s-a făcut dimineață și e timpul să înceapă să se miște. Apoi, seara, subiecților li se puneau ochelari cu lentile fumurii, așa încât corpurile lor aflau că este timpul să înceapă să se relaxeze.

După câteva săptămâni de terapie, voluntarii au prezentat mai multă vioiciune dimineața și un somn mai bun noaptea. Acasă, spune dr. Joseph-Vanderpool, puteți realiza același efect mergând la plimbare, stând la soare sau grădinărind puțin imediat după trezire. Iarna, vorbiți cu medicul despre cel mai propice tip de lumină artificială pe care să-l folosiți (v. *Tulburare de afect sezonieră*).

Nici nu păhărel înainte de culcare. Evitați alcoolul la cină și pe parcursul serii, sugerează dr. Stevenson. Și nu luați așa-zisul păhărel înainte de culcare pentru a vă relaxa. Alcoolul deprimă sistemul nervos central și întrerupe somnul. În câteva ore, de obicei în mijlocul nopții, efectele sale se atenuează, organismul bate în retragere și vă veți trezi.

Uitați-vă la medicamente. Anumite medicamente pot perturba somnul. Dacă luați regulat medicamente pe bază de rețetă, interesați-vă asupra efectelor secundare. Dacă un medicament interferează cu somnul, medicul poate schimba ora de administrare la care îl luați sau îl poate înlocui.

Medicamentele la care e bine să fiți atent sunt diureticele, anumite antidepresive, steroizii, beta-blocantele, analgezicele — care conțin cofeină —, pilulele de slăbit, inhalantele pentru astm și unele remedii contra răcelii — care conțin pseudoefedrină.

Unul dintre motivele pentru care doctorii ezită în a prescrie somnifere este că oprirea lor după o întrebuințare regulată poate reinstala insomnia.

Uitați-vă la structura muncii dvs. Cercetările arată că oamenii care lucrează în schimburi alternând regulat între zi și noapte suferă de tulburări

de somn, spune Mortimer Mamelak, şeful unei clinici pentru probleme de somn. Stresul unei astfel de structuri întrerupte vă poate perturba ritmul biologic, iar mecanismul somnului să se deregleze complet. Soluţia este să obţineţi un schimb constant — chiar dacă este de noapte.

Luaţi o gustare uşoară înainte de culcare. Pâinea şi fructele sunt recomandabile cu 1–2 ore înainte de a intra în aşternut, spune psihologul

O ABORDARE FITOTERAPEUTICĂ

Insomnia nu înseamnă nimic nou. Din vremuri străvechi oamenii au apelat la leacuri din plante când somnul a fost o problemă. Există diferite tipuri de insomnie, dar important este să găseşti remediul fitoterapeutic adecvat, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Următoarele plante se găsesc în magazine specializate. Alegeţi una care vi se potriveşte cel mai bine.

Muşeţelul. O floricică albă, ca o mică margaretă, muşeţelul are o veche reputaţie de a calma nervii şi a ajuta blând somnul. Probabil prima alegere a unei persoane în căutarea unui remediu fitoterapeutic pentru somn, el este excelent pentru un insomniac. „Când mă gândesc la muşeţel", spune Schar, „mă gândesc la cineva puţin mai tensionat şi cu predispoziţie spre nervozitate. Consumarea a 1–2 ceşti de ceai înainte de culcare va ajuta la liniştirea unei astfel de persoane, inducându-i un somn relaxant."

Valeriana. Este cel mai bine studiat auxiliar fitoterapeutic pentru somn. Cercetările arată că nu doar induce somnul, dar îi îmbunătăţeşte şi calitatea. Valeriana, spune Schar, este perfectă pentru cei cu probleme de tensiune şi stres. Pentru oamenii care îşi aduc munca acasă, iar apoi în pat, nimic nu poate fi mai benefic. Luaţi o capsulă de valeriană cu 30–40 de minute înainte de ora de culcare, conform instrucţiunilor de pe etichetă.

Dediţei. Cunoscută sub denumirea ştiinţifică *Anemona pulsatilla*, planta este recomandată în special persoanelor ce devin anxioase sau neliniştite când de fapt ar trebui să se destindă în vederea unui somn de noapte odihnitor, spune dr. Schar. „Dacă în loc să încetinească gândurile dvs. iau viteză şi tind să încline pe o pantă, pulsatilla poate fi planta care vi se potriveşte. Luaţi-o cu o jumătate de oră înainte de culcare şi relaxaţi-vă cufundându-vă în somn."

Macul californian. Acesta, conform lui Schar, este echivalentul fitoterapeutic al picăturilor de adormit (hidrat de cloral) — aproape oricine cedează la efectul său. Probabil cel mai puternic dintre remediile fitoterapeutice pentru somn, macul californian trebuie folosit cu precauţie: mai ales dimineaţa evitaţi să manipulaţi mecanisme sau să vă suiţi la volan.

Sonia Ancoli-Israel. La fel şi un pahar cu lapte cald. Evitaţi gustările dulci, care vă pot stimula, sau mâncărurile grele, care pot produce tensiune în organism.

Şi folosiţi bunul-simţ. Dacă sunteţi mai în vârstă, nu beţi o cantitate mare de lichide înainte de a vă retrage la culcare, ca să nu trebuiască să mergeţi la toaletă în miez de noapte.

Creaţi o ambianţă confortabilă pentru somn. „Insomnia este deseori datorată stresului", spune dr. Stevenson. „Vă băgaţi în pat, sunteţi enervat şi anxios, iar această stare vă afectează capacitatea de a dormi. Curând dormitorul devine asociat cu insomnia, iar aceasta va atrage o reacţie de fobie."

Faceţi din dormitor un cadru cât mai agreabil. Redecoraţi-vă camera în culorile favorite, izolaţi-o fonic şi folosiţi materiale groase pentru perdele sau jaluzele ca să îndepărtaţi lumina. Cumpăraţi un pat confortabil. Nu contează dacă este un pat suspendat, o saltea cu apă, o saltea subţire sau o rogojină pe podea. Dacă vă simţiţi bine, folosiţi-o. Purtaţi pijamale largi, din bumbac. Asiguraţi-vă că temperatura dormitorului este potrivită — nici prea caldă, nici prea rece — şi că nu aţi lăsat nici un ceas în raza vizuală care să vă distragă în timpul nopţii.

Blocaţi-vă mintea. Opriţi-vă din a retrăi o zi stresantă, concentrându-vă asupra unor imagini agreabile şi liniştitoare, spune dr. Stevenson. Puneţi puţină muzică melodioasă, calmă, în timp ce adormiţi, sau zgomote ale naturii, cum ar fi căderea apei unei cascade, valuri care se sparg pe plajă sau ploaia în junglă. Singura regulă este ca muzica nu fie agresivă şi să nu vă agite.

Folosiţi alternative din prăvălie. Dopurile pentru urechi ţin zgomotul la distanţă, în special dacă locuiţi pe o stradă aglomerată sau lângă un aeroport, spune dr. Ancoli-Israel. O mască pentru ochi protejează ca un ecran de lumina supărătoare. O pătură electrică vă încălzeşte confortabil, în special dacă sunteţi o persoană friguroasă.

Încercaţi tehnici de relaxare. Cu cât vă străduiţi să dormiţi, cu atât cresc şansele să sfârşiţi prin a vă răsuci în aşternut toată noaptea. Iată de ce când v-aţi suit în pat este important să vă relaxaţi. Problema cu insomnia provine şi din strădania de a adormi, spune dr. Stevenson. Cheia este să alungaţi grijile şi să evitaţi orice tensiune. Faceţi exerciţii de respiraţie, destindeţi-vă musculatura sau practicaţi yoga. Iată 2 metode considerate de medici deosebit de reuşite.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Probleme grave de insomnie pot duce câteodată la ceea ce specialiștii numesc insomnie cronică. Medicul trebuie să evalueze dacă există o cauză fizică sau psihică profundă. Printre cauzele fizice se numără: probleme respiratorii datorate unei boli cronice a căilor respiratorii, astm nocturn sau criză cardiacă; dureri artritice; tulburări neurologice, care provoacă mișcări involuntare ale picioarelor, spasme sau cârcei; indigestie sau reflux acid; mâncărimi provocate de dermatită; probleme ale vezicii urinare sau diabet, care impune urinarea frecventă, ori bufeuri de menopauză.

Printre cauzele psihice se numără: anxietate cronică; dependență de alcool sau droguri; depresie sau tuburări bipolare. Dacă nu puteți adormi ușor sau dacă nu închideți un ochi toată noaptea aproximativ 1 lună, ar trebui să vă adresați medicului.

Dacă vi se recomandă somnifere pentru a depăși o criză pe termen scurt sau o insomnie aparent întâmplătoare, încercați să nu le folosiți perioade lungi. Este mai puțin probabil să deveniți dependent dacă recurgeți la ele numai în anumite nopți, decât dacă le luați seară de seară. Câteodată este suficient să țineți unul la îndemână pentru a vă liniști și relaxa suficient ca să aveți un somn bun de noapte.

- Încetiniți-vă respirația și imaginați-vă aerul mișcându-se încet înăuntru și afară din corp, în timp ce respirați din diafragmă. Exersați în timpul zilei, ca să fie ușor de făcut înainte de culcare.
- Programați-vă să opriți gândurile supărătoare când vi se strecoară în minte. În acest scop, amintiți-vă experiențe plăcute, împrejurări agreabile, jucați în minte jocuri simple. Încercați să numărați oile unei turme sau să numărați din 7 în 7 de la 1000 înapoi.

Faceți o baie fierbinte. Temperaturile normale ale corpului sunt la cel mai înalt punct al lor în timpul zilei și la cel mai de jos în timpul somnului. O teorie sugerează că organismul își cere dreptul la somn pe măsură ce temperatura sa scade. În consecință, faceți o baie caldă cu 4–5 ore înainte de ora de culcare. Vă va ridica temperatura, și pe măsură ce temperatura începe să scadă, se instalează și oboseala, înlesnind somnul.

Faceți o scurtă plimbare. Faceți niște exerciții după-amiaza târziu sau seara devreme, sugerează medicii Neubauer și Soliman. Să nu fie energice

— o scurtă plimbare este tocmai bună. Nu numai că va obosi mușchii, dar va ridica și temperatura corpului și poate contribui la inducerea stării de somn la fel ca o baie caldă. Exercițiile pot, de asemenea, să atragă un somn adânc, recuperator, de care organismul are cea mai mare nevoie pentru a se reface.

Încercați să faceți sex înainte de culcare. Se spune că singurul somn mai sănătos decât somnul normal este cel imediat după. Pentru mulți sexul este o cale plăcută psihic și fizic de relaxare înainte de culcare. Cercetătorii au constatat că mecanismele hormonale declanșate în timpul activității sexuale participă la ameliorarea somnului. Dar, conform specialistului în probleme de somn James Walsh, depinde de persoană. „Dacă sexul aduce anxietate și creează cel mai mic disconfort, el nu este o idee prea bună. Dar dacă îl găsiți plăcut, nu îl evitați.“

Intoleranță la lactoză

9 idei pentru calmare

Deși produsele lactate cu conținut redus de grăsimi sunt considerate o hrană sănătoasă, nu oricine le poate digera. Și într-adevăr, numărul persoanelor cu intoleranță la lactoză este tot mai mare, toate suferind în grade diferite de dureri abdominale, greață, crampe, balonare, gaze și diaree. Variază de la o persoană la alta câte produse lactate poate mânca cineva cu intoleranță la lactoză, fără a declanșa simptomele.

Intoleranța la lactoză apare când intestinul subțire nu produce suficientă lactază, enzima necesară digestiei lactozei, zahărul natural din produsele lactate.

Bebelușii prematuri suferă adesea de intoleranță la lactoză, dar altminteri nu este un fenomen obișnuit la copiii sub 3 ani. Locuitorii din Asia, Africa și Caraibe sunt mult mai susceptibili să dezvolte această intoleranță, și ea poate afecta temporar anumite persoane după o criză de gastroenterită.

Cele mai multe persoane dezvoltă o oarecare intoleranță la lactoză pe la vârsta de 20 de ani și, deși poate fi supărătoare, nu este o problemă medicală majoră.

Dar s-ar putea să nu trebuiască să renunțați la înghețată. Iată câteva sugestii folositoare.

Faceți testul de toleranță. Cum gradul de toleranță al fiecăruia este diferit, descoperiți cât puteți mânca din ceva bun până ce încetați să îl mai savurați, spune Theodore Bayless, care conduce o clinică pentru afecțiuni digestive. Lucrul evident pe care-l puteți face este să reduceți treptat cantitatea de lapte și produse lactate pe care le mâncați zilnic, până ce simptomele dispar. Unora le pot dăuna chiar și numai câteva înghițituri de lapte, spune el.

Nu uitați să vă luați porția de calciu. Produsele lactate sunt o sursă majoră de calciu, spune dr. Bayless. Majoritatea oamenilor ar trebui să ia zilnic cantitatea de calciu echivalentă cu cea conținută în 2 pahare cu lapte. Dacă laptele este sursa principală de calciu și renunțați la el, atunci ar trebui să măriți aportul de calciu mâncând alimente bogate în calciu, cum ar fi sardelele cu oase cu tot, spanacul, broccoli, cerealele pentru micul dejun cu adaos de calciu și luând, eventual, suplimente de calciu.

Nu beți doar lapte. Unele persoane consideră că simptomele le dispar dacă consumă produse lactate ca parte a unei mese, spune dr. Bayless.

Inoculați-vă singuri. Încercați să beți o cantitate mică de lapte în fiecare zi, crescând treptat doza pentru a vă consolida toleranța, sugerează dr. Bayless. Renunțați dacă simptomele reapar.

Mâncați iaurt. Procesul de fermentație care face iaurtul depinde de aceleași microorganisme care produc și lactaza, enzima aflată în deficit la persoanele cu intoleranță la lactoză, spune gastroenterologul Naresh Jain. Bacteriile însele probabil că descompun și lactoza din lapte. Majoritatea persoanelor altminteri cu intoleranță la lactoză ar trebui să poată tolera iaurtul.

Încercați să introduceți în dieta zilnică iaurt fără grăsime. Iaurtul cu grăsime rămâne în stomac timp mai îndelungat, ceea ce înseamnă că sucurile gastrice au mai multe șanse să omoare microorganismele benefice din iaurt. Cum digestia lactozei are loc în intestinul subțire, ideal este ca microorganismele să ajungă acolo cât se poate de rapid.

Adăugați-vă propria lactază. Puteți cumpăra enzima lactază din farmacii, sub formă lichidă. Câteva picături de lactază lichidă sau 1 capsulă adău-

gată la 1 l de lapte fac ca laptele să nu balonezе și să aibă un gust ușor mai dulceag.

Încercați lapte bătut. Laptele bătut este tolerat destul de bine, spune dr. Jain, deoarece conține mai puțină lactoză decât laptele integral, semidegresat sau degresat. Toate aceste varietăți de lapte au un conținut scăzut de grăsime și colesterol.

Mâncați brânză. Brânza conține mai puțină lactoză decât laptele. Alegeți cașcavalurile, ele fabricându-se printr-un proces mai îndelungat de fermentație. Brânzeturile elvețiene și brânzeturile maturate tip cedar conțin numai urme de lactoză și este mai puțin probabil să provoace tulburări digestive, spune gastroenterologul Seymour Sabesin.

Atenție la agenții pentru creșterea masei musculare. Lactoza este mult utilizată în pastile și suplimente nutriționale. Unele pastile conțin destulă lactoză pentru a declanșa simptomele de intoleranță la lactoză. Citiți etichetele și întrebați farmacistul dacă medicamentele dvs. conțin lactoză.

Încordarea ochilor

10 sfaturi pentru a o evita

Persoanele care petrec mai mult de 2 ore pe zi în fața computerului pot face cunoștință cu „sindromul computerului". Simptomele sunt încordarea ochilor, vederea încețoșată, durerea de cap și ochii uscați. Ochilor nu le-a fost destinat să se concentreze ore întregi asupra cuvintelor de pe un fundal luminat. Dacă constatați că vă încordați ochii pentru a citi un ziar sau că vederea vă este încețoșată când încercați să vă concentrați asupra ecranului computerului, iată câteva sugestii folositoare.

Odihniți-vă ochii. Specialiștii spun că aceasta este cea mai bună modalitate de a rezolva încordarea ochilor. Și este mult mai ușor decât puteți să vă închipuiți. „O puteți face când vorbiți la telefon", spune oftalmologul Samuel Guillory. „Dacă nu trebuie să citiți sau să scrieți ceva, închideți ochii în timp ce vorbiți. Cei care practică această tehnică spun că ochii lor se simt mult mai bine."

Atenție la iluminat. „Nu este obligatoriu să vă stricați ochii numai pentru că citiți la lumină slabă, puteți să-i suprasolicitați și dacă lumina nu asigură un contrast suficient", explică dr. Guillory. „Când citiți, folosiți o lumină plăcută, care creează contrast, dar nu orbește. Și nu folosiți o lampă care vă aruncă lumina drept în ochi."

Folosiți ochelari pentru citit. Puteți cumpăra ochelari incasanți de bună calitate și destul de ieftini de la farmacie, spune oftalmologul David Guyton.

Alegeți-i pe cei potriviți. Sunteți cel mai bun judecător în problema celor mai potriviți ochelari pentru dvs. Alegeți unii mai puțin puternici, care vă

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Uneori cauza încordării ochilor poate fi mult mai serioasă, mai ales dacă ați trecut de 40 de ani. Încordarea se poate datora alinierii defectuoasă a axelor optice, atunci când unul sau ambii ochi privesc spre interior sau exterior. Această situație trebuie să fie tratată de un oftalmolog care va prescrie exerciții speciale, ochelari prismatici sau, dacă este necesar, o operație asupra mușchilor ochilor pentru a realinia axele optice. Alte stări patologice ale ochilor, unele stări generale și anumite medicamente pot, de asemenea, provoca încordarea ochilor.

- Stările patologice ale ochilor cuprind: cataracta (opacizarea cristalinului); glaucomul (tensiunea crescută în interiorul ochiului, afecțiune care are adesea un caracter ereditar); infecții ale ochiului cu viruși, fungi sau paraziți; leziuni ale suprafeței ochiului și opacizarea corneei din cauza folosirii excesive a lentilelor de contact sau a folosirii unor lentile de contact nepotrivite.
- Stările generale care pot fi asociate cu modificările vederii includ: diabetul; migrena; hipertensiunea; bolile tiroidiene; scleroza multiplă; HIV/SIDA; colita și unele forme de artrită.
- Medicamentele care pot provoca vedere încețoșată includ: medicamentele folosite în caz de retenție urinară, în cazul unor probleme cu prostata și în tratarea incontinenței urinare; unele antihistaminice; digoxina; unele antiinflamatoare; contraceptivele orale și tranchilizantele.

Dacă vederea încețoșată sau încordarea ochilor apar dintr-o dată, fără nici un motiv evident, dacă sunt asociate cu o durere de ochi (mai curând decât o iritație), cu roșeață, cu sensibilitate exagerată la lumină sau cu un traumatism recent, trebuie să vă prezentați imediat la medic sau la cel mai apropiat spital de urgență.

Chiar dacă nu aveți nici unul dintre aceste simptome, puteți merge direct la optician și/sau la medic în caz că vederea nu se corectează ușor cu ochelari, dacă luați medicamente sau dacă aveți alte probleme de sănătate cu care se poate stabili o legătură. Multe cazuri de diabet și de hipertensiune, de exemplu, au fost depistate doar când au început să fie afectați ochii.

Lista e lungă, dar mesajul e simplu: dacă aveți un dubiu, cereți sfatul profesionistului.

permit să citiți la distanța dorită, spune dr. Guyton. „Dacă vă luați ochelari prea puternici, veți vedea bine de aproape, dar la o oarecare distanță veți vedea în ceață."

VEDEREA ȘI YOGA

Pentru dr. Meir Schneider, yoga nu a fost doar cheia iluminării spirituale, ci și cheia dobândirii simțului vederii. Dr. Schneider, care s-a născut orb, susține că exercițiile de yoga practicate zilnic l-au ajutat să-și recapete parțial vederea. Actualmente, parametrii vederii lui sunt 20/60, dar el recunoaște semne de ameliorare în continuare. În timp ce s-ar putea să forțăm limitele științifice spunând că yoga vindecă orbirea, următoarele tehnici pot fi utile pentru ameliorarea unei probleme minore în comparație cu lipsa vederii.

Mâinile pe ochi. „Frecați-vă mâinile una de alta până când se încălzesc. Apoi închideți ochii și acoperiți globii oculari cu palmele. Nu apăsați pe ochi, doar acoperiți-i. Respirați profund și lent și vizualizați culoarea neagră. Faceți acest exercițiu în fiecare zi."

Clipiți cât mai des. Ochii au propriul lor masor: pleoapele. Faceți-vă obiceiul de a clipi deliberat de 300 de ori în fiecare zi. „Fiecare clipit vă curăță ochii și le oferă un mic masaj."

Întrerupeți periodic munca. Luați pauză la fiecare oră dacă stați în fața computerului 6–8 ore zilnic. Faceți altceva, beți o cafea, mergeți la toaletă — dar luați-vă ochii de pe ecran 10–15 minute. De asemenea, puteți lucra pe un exemplar scos la imprimantă în loc să citiți textul pe ecranul monitorului.

Întunecați puțin ecranul. Pe ecran nu sunt doar litere și cifre, ci și o mulțime de luminițe care vă trimit lumina drept în ochi. „Nu faceți ecranul prea luminos", vă sfătuiește dr. Guillory. „Micșorați luminozitatea și apoi reglați contrastul."

Lucrați în umbră. Când simțiți nevoia să înlăturați suprasolicitarea ochilor, cel mai bun lucru este să plasați computerul în întuneric. „Umbriți ecranul creând o pavăză deasupra lui", sugerează dr. Guillory. „Mergeți la papetărie și cumpărați o coală de carton negru. Puneți-o pe deasupra monitorului și îndoiți marginile laterale. În felul acesta ați așezat ecranul într-o cutie neagră și nu mai trebuie să reduceți prea mult luminozitatea."

Faceți un ceai de silur. Răciți, muiați un prosop în ceaiul puțin călduț, spune Meir Schneider, specialist în tehnici de autovindecare. Întindeți-vă pe spate și puneți prosopul cald pe ochii închiși, lăsându-l acolo 10–15 minute. Încordarea ochilor va dispărea. Totuși, fiți atent ca ceaiul să nu vă intre în ochi.

Întinderi și luxații

18 strategii de autotratament

Ligamentele sunt fâşii rezistente de ţesut care înconjoară glezna şi celelalte încheieturi, conferindu-le sprijin şi stabilitate. Ele au o oarecare elasticitate, însă nu foarte multă. Dacă sunt întinse dincolo de limitele normale, ele se pot deteriora sau inflama — cu alte cuvinte, luxa.

O luxaţie este de aşteptat să se vindece în aproximativ 6 săptămâni, cu condiţia să fie tratată corespunzător, menţionează John McShane, expert în medicina sportivă. „Numai că", adaugă el, „oamenii ignoră de cele mai multe ori luxaţiile, ceea ce poate duce la probleme cronice (de lungă durată)." Cele mai multe luxaţii se pot trata la domiciliu, fără supraveghere medicală. Iată ce aveţi de făcut.

Odihniţi încheietura. Luxaţiile nu dor neapărat foarte tare la început şi aţi putea trage concluzia că nu este nici o primejdie să vă continuaţi activitatea care a cauzat luxaţia. Însă forţarea unei încheieturi lezate agravează problema.

Luxaţiile minore (întinderile) au nevoie de câteva zile de odihnă, sfătuieşte dr. McShane. Nu trebuie să vă limitaţi complet mişcările, însă trebuie evitate activităţile viguroase, care exercită o presiune asupra zonei vătămate.

Puneţi imediat luxaţia la gheaţă. Aplicarea unui obiect rece pe zona luxată amorţeşte durerea şi reduce hemoragia internă sau acumularea de fluide în zona lezată. Este important să aplicaţi imediat gheaţă pe luxaţie, deoarece, odată procesul început, tumefierea va fi dificil să se retragă. Puneţi gheaţă, cuburi sau zdrobită, într-o pungă de plastic, împachetaţi-o într-un şervet şi aplicaţi-o pe luxaţie. Cât timp zona este încă dureroasă, în special dacă există şi tumefiere, împrospătaţi mereu gheaţa.

Ca alternativă, se poate folosi o pungă cu mazăre sau boabe de cafea congelate. Aceasta este suficient de flexibilă pentru a se mula în jurul încheieturii şi poate furniza o temperatură scăzută exact acolo unde este mai mare nevoie, observă dr. Osborne, specialist în reabilitarea după traumatisme fizice.

Procuraţi-vă o pernă cu gel. Disponibile în farmacii şi în magazinele cu articole sportive, pernele cu gel rămân flexibile chiar şi când sunt congelate şi se mulează pe contururile încheieturii. „Pernele cu gel se răcesc mai mult decât gheaţa şi pot provoca degerături dacă sunt puse direct pe piele", aver-

tizează dr. McShane. Trebuie să puneți un prosop între perna cu gel și piele, iar perna nu trebuie menținută mai mult de 15 minute fără întrerupere.

Bandajați încheietura. Comprimarea zonei cu un bandaj elastic previne acumularea fluidului, ceea ce reduce tumefierea și durerea. Bandajarea unei încheieturi restricționează și mișcările, contribuind la vindecarea ligamentelor vătămate.

Notă: Nu înfășurați bandajul prea strâns, deoarece va întrerupe circulația sângelui. Când zona de dincolo de luxație începe să amorțească sau să fie rece ori dacă bandajul însuși este strâns atât de puternic încât provoacă disconfort, slăbiți-l puțin. „Trebuie să puteți introduce ușor un deget pe sub bandaj", arată dr. McShane.

Folosiți un tub. Bandajele elastice tip tub, de dimensiuni diferite, sunt indicate pentru încheieturi diferite. Dezavantajul lor este că pot aluneca în timpul purtării, permițând pe alocuri să apară tumefieri. Bandajele-tub sunt mai eficace totuși, deoarece aplică o presiune egală de jur-împrejurul încheieturii, spune dr. Osborne.

Faceți gravitația să lucreze pentru dvs. Timp de 1–2 zile după ce ați suferit o luxație, țineți zona vătămată ridicată cât mai mult timp posibil. În cazul în care v-ați luxat glezna, de exemplu, puneți câteva perne dedesubtul gambei. În cazul în care v-ați luxat încheietura mâinii, țineți-vă mâna deasupra nivelului pieptului, posibil într-o eșarfă. Ridicarea încheieturii contribuie la drenajul limfatic al zonei respective și reduce tumefierea la minimum.

Luați un antiinflamator. Aspirina și ibuprofenul sunt medicamente nesteroidiene și antiinflamatorii, adică inhibă producția de prostaglandine a or-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Orice luxație este dureroasă și chiar și pentru medici este dificil să-și dea imediat seama dacă leziunea implică țesut sfâșiat, os fracturat sau alt tip de traumatism.

Atunci când tumefierea și contuzia sunt considerabile sau când durerea este deosebit de severă, este bine să apelați la o secție de urgențe pentru radiografie.

Orice luxație ar trebui să înceapă să se amelioreze în câteva săptămâni. Anunțați medicul dacă 2–4 săptămâni nu apare nici un progres evident.

ganismului — substanțe inflamatorii care provoacă tumefierea și încetinesc ritmul de vindecare. Paracetamolul acționează eliminând durerea, însă nu are nici un efect asupra tumefierii.

Notă: Când rana este severă, așteptați până când hemoragia a încetat sau inflamația s-a stabilizat înainte de a lua antiinflamatorii nesteroidiene, deoarece ele inhibă, de asemenea, capacitatea de coagulare a sângelui și pot prelungi timpul de refacere. Nu administrați aspirină persoanelor sub 16 ani.

Tratați rigiditatea cu căldură. Nu aplicați unei luxații perne încălzite sau sticle de apă caldă în primele 48–72 de ore de la traumatism, deoarece căldura stimulează circulația sângelui și poate agrava tumefierea. Însă după câteva zile, când umflătura s-a retras, căldura — sau scufundarea zonei în apă fierbinte — vă poate face să vă simțiți mai confortabil, arată dr. Osborne.

Căldura ameliorează și aportul de substanțe nutritive în zona respectivă, îndepărtând produșii secundari dureroși ai metabolismului.

Purtați un suport. Dacă ați avut luxații în trecut, ar fi recomandabil să purtați un suport de gleznă. Disponibile în magazinele cu materiale sportive, suporturile de gleznă protejează încheietura, ceea ce poate grăbi vindecarea și reduce riscul unor luxații ulterioare. Persoanele ale căror glezne sunt predispuse la luxații poartă suporturi ori de câte ori participă la jocuri sportive precum tenisul sau voleiul.

În alte împrejurări decât cele menționate, ar fi însă bine să renunțați la suporturi: ele nu sunt un substitut pentru gimnastică și nu suplinesc necesitatea întăririi mușchilor care sprijină și stabilizează încheietura luxată.

Alegeți pantofi potriviți. Dacă v-ați luxat o dată glezna, aveți toate șansele de a face luxații și în viitor. O modalitate de a le preveni este încălțămintea special confecționată pentru activitățile pe care le desfășurați. Cu alte cuvinte, purtați pantofi de alergat la alergat, însă nu la tenis. „Pantofii de alergat nu asigură stabilitate la gleznă, ba chiar pot crea o anumită tendință a gleznei de a se deplasa înăuntru sau în afară“, spune dr. McShane.

Atenție pe unde călcați. Luxațiile ar fi cu mult mai puține dacă tot pământul ar fi neted ca o pistă de alergare. Însă accidentele de teren — de la o curbă într-un loc unde nu ne așteptăm până la gropile din terenurile de joc — există pretutindeni. Fie că vă plimbați, alergați sau faceți sport, uitați-vă întotdeauna în jos pentru a vedea ce vi se așterne la picioare. Când faceți mișcare afară din casă pe timp de noapte, încercați să rămâneți în zone bine luminate, pentru a putea vedea pe unde pășiți.

Întăriți-vă încheietura. După ce luxația s-a ameliorat, merită să faceți un efort pentru a întări încheietura și a o face mai flexibilă, ceea ce va reduce presiunea asupra ligamentelor. Deoarece luxațiile de gleznă sunt cele mai frecvente, aceasta este zona corpului asupra căreia ar fi bine să vă concentrați atât pentru ameliorarea rigidității, cât și pentru a preveni problemele ulterioare. „Glezna poate fi slăbită după o luxație, deci începeți cu exerciții de creștere a mobilității, apoi treceți la exercițiile de întărire", recomandă dr. Osborne. Încercați-le pe următoarele:

- Puneți câteva conserve de supă sau legume într-o sacoșă de plastic, agățați-o de laba piciorului și ridicați degetele mari către tavan. Mențineți greutatea 3 secunde, apoi lăsați-o jos.
- Sprijiniți laba piciorului de un zid sau de un alt obiect fix și încordați, apoi relaxați, mușchii. Acest tip de exercițiu izometric îmbunătățește circulația sângelui și exercită o tensiune benefică asupra ligamentelor și a altor țesuturi.
- Stând așezat, cu picioarele drepte în față, flectați laba piciorului către înapoi. Mențineți un moment, apoi relaxați.
- Stând așezat, înfășurați un prosop sau o coardă elastică de jur-împrejurul labei piciorului, apoi flectați-vă mușchii în diferite direcții împotriva acestei rezistențe.

Întindeți rigiditatea. Nimănui nu îi sunt prea agreabile exercițiile de întindere, însă trebuie să vă deprindeți cu ele, mai ales pentru a vă recupera în urma unei luxații, când mușchii din jurul încheieturii sunt mai rigizi decât normal. Ca regulă, petreceți câteva minute zilnic întinzând mușchii din jurul încheieturii afectate.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Începeți exerciții ușoare cât de curând posibil. După o luxație e normal ca ligamentele să fie mai rigide. Pentru a reface mobilitatea încheieturii, faceți gimnastica acesteia imediat ce ați depășit faza inițială, dureroasă.

Mișcarea încheieturii poate fi dureroasă la început, însă acesta nu este un pericol. Mai mult, este bine să forțați ușor încheietura către unghiuri mai ample decât vă lasă ea, sugerează dr. McShane. „De fapt ligamentele se vindecă mai bine când asupra lor se exercită o ușoară presiune."

În perioada de refacere după o luxație a gleznei, „desenați" întregul alfabet cu piciorul 1 dată sau de 2 ori pe zi. Imaginați-vă că degetul mare este penița stiloului. Folosind glezna pentru a mișca piciorul, desenați în aer fiecare literă, de la A la Z. Acest exercițiu vă ajută să vă recăpătați întreaga gamă de mișcări, reducând totodată tumefierea.

J

Junghiuri intercostale

9 modalități de a evita săgetările durerii

Junghiul intercostal — durerea ascuțită, de scurtă durată, sub coaste — este provocat de un spasm al diafragmei. Apare atunci când diafragma, mușchiul dintre torace și abdomen, nu poate primi oxigenul de care are nevoie. Persoanele care aleargă suferă frecvent de astfel de junghiuri.

La ridicarea genunchiului mușchii stomacului se contractă, mărind presiunea existentă în abdomen. Se produce astfel o crampă a diafragmei, din cauza obstrucționării fluxului sangvin.

Puteți avea junghiuri și în urma mersului, și chiar și atunci când râdeți. Iată în cele ce urmează mai multe moduri de a le face față.

Opriți-vă. Când apare durerea, opriți-vă din activitatea pe care o faceți. Trebuie să vă relaxați, pentru a calma mușchiul.

Încetiniți și mergeți la pas. Dacă sunteți în pas de alergare când se ivește junghiul, uneori simplul fapt de a încetini, trecând la meraul la pas, este suficient pentru a calma respectivul mușchi contractat, explică experta în fitness Suki Munsell. Când junghiul dispare, puteți relua alergarea.

Apăsați unde vă doare. Folosindu-vă de 3 degete, apăsați zona unde durerea este mai acută, până când încetează. Puteți, ca alternativă, masa ușor cu cele 3 degete zona dureroasă. Manevra este de multe ori suficientă pentru ca durerea să înceteze, spune psihoterapeutul sportiv David Balboa.

Expirați profund. Începând să masați crampa de la nivelul diafragmei, inspirați, apoi umflați-vă obrajii și expirați cât de puternic puteți. Inspirați din nou și expirați. Inspirația urmată de expirația cu forță acționează ca o

tehnică yoga, explică David Balboa, aceasta masând intern muşchiul contractat.

Inspiraţi, expiraţi. Continuaţi să vă masaţi partea dureroasă şi încetiniţi-vă respiraţia până ajungeţi la ritmul obişnuit. Regularizarea respiraţiei contribuie la dispariţia durerii.

Practicaţi respiraţia abdominală. Înainte de a porni din nou la plimbare sau de a relua alergarea, trebuie să ştiţi cum să respiraţi pentru a împiedica reapariţia junghiurilor. Priviţi în jos, către torace, în timp ce respiraţi profund, recomandă David Balboa. Ce secţiuni se mişcă? Dacă toracele este singurul care îşi modifică poziţia, înseamnă că respiraţi numai la nivelul cavităţii toracice — ceea ce este insuficient. Pentru a combate junghiurile intercostale este nevoie ca diafragma să fie antrenată prin exerciţiul de respiraţie.

Unul dintre modurile de a vă asigura că folosiţi muşchii adecvaţi este să faceţi în aşa fel, încât atunci când respiraţi să se mişte atât toracele, cât şi abdomenul. Fiţi atenţi la abdomen. Inspiraţi. Expiraţi. Abdomenul trebuie să se mişte în afară şi spre interior.

În timpul exerciţiilor de respiraţie abdominală, inspiraţi profund. Expiraţi cât mai complet. Conştientizaţi-vă respiraţia pe parcursul exerciţiilor, iar după câteva săptămâni nu va mai fi necesar să vă gândiţi deloc la respiraţia din diafragmă — va deveni un obicei.

Încălziţi-vă diafragma. Ca orice alt muşchi, diafragma trebuie încălzită înainte de a face exerciţii fizice. Din acest motiv, înaintea unui program de exerciţii masaţi-vă diafragma prin respiraţie pentru a o pregăti pentru efort. Întindeţi-vă pe podea şi aşezaţi o palmă pe torace, iar cealaltă pe abdomen. În timp ce respiraţi, ambele mâini trebuie să se mişte către înăuntru şi către în afară, indicând faptul că folosiţi întreaga capacitate respiratorie, inclusiv cea prin diafragmă. O diafragmă încălzită va avea un risc mai mic de a intra în spasm.

Nu vă ţineţi respiraţia. Ne ţinem respiraţia ori de câte ori ne-am speriat, când ne este frig sau când încercăm să evităm durerea, arată David Balboa. Dacă vă daţi frâu liber emoţiilor în loc de a încerca să le evitaţi ţinându-vă respiraţia, şansele de a respira natural atunci când efortul fizic vă pretinde un flux constant de aer vor fi mai mari.

Mergeţi la toaletă înainte. Deşi junghiurile sunt provocate de un spasm al diafragmei, aceeaşi senzaţie poate proveni şi de la gazele intestinale cap-

tive, explică dr. Munsell. Orice activitate aerobică poate încetini sau chiar opri procesul de digestie, fiindcă sângele se deplasează spre mușchi pentru a-i susține, explică David Balboa. De aceea, alergătorilor li se spune să nu mănânce cu cel puțin 2 ore înainte de o cursă. Aceasta este și cauza pentru care alergătorii fac uneori diaree dacă beau multă apă în timpul unei curse. Trebuie, așadar, să fiți atenți la ce consumați înainte de a face mișcare, iar în cazul în care sunteți predispus la junghiuri intercostale, este recomandabil să defecați înainte de a începe.

L

Laringită

17 modalități pentru a vă regăsi vocea

Simptomul cel mai important al laringitei este pierderea vocii sau răgușeala. Vă puteți simți gâtul aspru sau iritat, și cei care au laringită simt adesea nevoia să-și dreagă glasul. Laringita adevărată este o boală destul de comodă, căci în afara răgușelii, are puține alte simptome. Găsiți destulă înțelegere în jur pentru că aveți o voce îngrozitoare, dar rareori vă simțiți bolnav.

Răceala obișnuită și alte infecții virale ale căilor respiratorii superioare sunt cauzele cele mai frecvente ale laringitei. Laringita poate, de asemenea, să însoțească gripa, bronșita, pneumonia, pojarul, tusea convulsivă sau orice infecție a căilor respiratorii superioare. După cum vă va spune orice cântăreț, folosirea excesivă a vocii, expunerea la fumul de țigară, chiar și reacțiile alergice o pot și ele provoca.

Pentru ca cineva să sune ca el însuși, aerul pe care îl expiră prin laringe, în timp ce vorbește, trebuie să vibreze corect prin corzile vocale. Dacă corzile vocale au cicatrice sau sunt umflate, ele nu creează „containerul" modelat corect pentru aerul expirat.

Chiar și numai o mică schimbare la corzile vocale poate face vocea unei persoane de nerecunoscut. Corzile vocale conțin un mănunchi central de mușchi, diferite straturi de țesut conjunctiv și un înveliș asemănător pielii, numit mucoasă. „O alterare a oricăruia dintre aceste straturi poate întrerupe vibrația optimă prin țesut", spune laringologul Scott Kessler. Așa că dacă sunați la fel de răgușit ca Lauren Bacall, urmați indicațiile specialiștilor pentru a vă regăsi vocea adevărată.

Nu vorbiți. Orice ar fi declanșat laringita, cel mai important lucru pe care trebuie să-l faceți pentru vocea dvs. este să-i acordați puțină odihnă, spune orelistul Laurence Levine. Încercați să petreceți 1–2 zile fără să vorbiți.

Nici măcar să nu șoptiți. Dacă trebuie să comunicați ceva, scrieți. Șoptitul face corzile vocale să se lovească una de alta la fel de tare ca și strigătul, explică laringologul George Simpson.

Nu luați aspirină. Dacă v-ați pierdut vocea țipând, probabil s-a rupt un capilar, spune dr. Levine. Așa că nu vă apropiați de aspirină. Ea mărește timpul de coagulare, ceea ce poate întârzia vindecarea. Apelați la paracetamol pentru a ține sub control febra, răul și durerile.

Folosiți un umidificator. Mucoasa care acoperă corzile vocale trebuie păstrată umedă, altfel mucusul devine vâscos, teren propice pentru factorii iritanți. Protejați-vă cu un umidificator, recomandă dr. Kessler.

Faceți inhalații cu abur. Și vaporii pot reface umiditatea. Robert Feder, laringolog și antrenor de voci, sugerează să vă aplecați peste un bol cu apă clocotită 5 minute de 2 ori pe zi. Puneți bolul pe o suprafață stabilă, țineți fața la o distanță cam cât lungimea unui braț și respirați. Construiți un cort cu vapori ținând deasupra capului și al bolului un prosop.

O alternativă mai sigură și mai ușor manevrabilă poate fi cumpărată de la farmacie: un dispozitiv ca o cană de hrănit bebelușii cu o mască atașată, care se aplică peste nas și gură. O umpleți pe jumătate cu apă în clocot și inhalați.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Laringita propriu-zisă se datorează aproape întotdeauna unui virus și va trece de la sine în câteva zile, fără antibiotice. Există totuși și alte cauze ale răgușelii, printre care: infecția sinusurilor; refluxul acid; o glandă tiroidă hipoactivă; leziuni sau paralizia corzilor vocale; fumatul; abuzul de alcool pe termen lung; noduli pe corzile vocale din cauza suprasolicitării cronice a vocii; cancerul de laringe. Multe dintre aceste cauze sunt asociate și cu alte simptome, iar medicul trebuie să trateze cauza subiacentă a răgușelii.

Cancerul de laringe este, evident, posibilitatea care nu trebuie trecută cu vederea: dacă răgușeala persistă, deși vă odihniți vocea de peste 3 săptămâni, trebuie să mergeți la medic pentru investigații suplimentare oricât de bine vă simțiți altminteri. În majoritatea cazurilor nu se va descoperi nimic grav, dar va trebui să fiți investigat urgent pentru a vă asigura că nu aveți o tumoră.

Cereți sfatul medicului de îndată ce răgușeala este însoțită de dureri de gât atât de severe, încât nu puteți înghiți saliva: s-ar putea să aveți un abces pe amigdală (amigdalită pultacee), ce necesită tratament urgent.

Beți multe lichide. Dr. Simpson recomandă 8–10 pahare pe zi, de preferat cu apă. Dr. Feder sugerează suc de fructe și ceai cu miere sau lămâie.

Nu răciți băuturile. Cele mai bune sunt lichidele calde, spune dr. Feder. Băuturile reci agravează situația.

Respirați pe nas. Dacă respirați pe nas, umeziți aerul, spune dr. Kessler. Respirând pe gură, vă expuneți vocea la aerul rece, uscat.

Renunțați la țigări. Fumatul este o cauză esențială a uscăciunii gâtului.

Luați-o mai încet cu alcoolul. Alcoolul este un iritant chimic pentru laringe. El poate agrava laringita, iar excesul de alcool pe termen lung poate produce schimbări permanente ale laringelui și mări riscul de cancer de gât.

Alegeți cu grijă tabletele. Evitați menta și produsele mentolate, spune dr. Feder. Ele pot paraliza temporar mușchii gâtului și încetini procesul de vindecare. Alegeți mierea sau tabletele emoliente pe bază de fructe.

Sugeți lemn dulce. În Grecia și Roma antică cântăreții și oratorii foloseau lemnul dulce pentru a-și ține aparatul vocal în formă. Și în zilele noastre cântăreții în cunoștință de cauză folosesc această plantă pentru ca vocile lor să funcționeze adecvat.

Fitoterapeutul Douglas Schar spune că acei cântăreți care se produc într-un mediu îmbâcsit de fum au mare încredere în lemnul dulce pentru a le menține vocile suple. Lemnul dulce acționează în caz de laringită cronică și acută, alinând inflamația ce se află la baza problemei. Cumpărați tablete cu lemn dulce de la magazinele specializate și sugeți vreo 5–6 în cursul unei zile.

Feriți-vă de aerul din avion. Vorbitul în timpul unui zbor vă poate sabota vocea, pentru că aerul presurizat din interiorul cabinei este uscat. Pentru a menține corzile vocale umede, respirați pe nas, spune dr. Kessler. Ca să țineți gura închisă, mestecați gumă sau sugeți bomboane.

Verificați-vă medicamentele. Unele medicamente au printre efectele secundare și uscăciunea, spun specialiștii. Verificați cu medicul dacă aveți dubii. Printre posibilii vinovați se numără pastilele contra tensiunii și de tiroidă, ca și antihistaminicele.

Folosiți un microfon. Dacă meseria vă cere să ridicați tonul pentru a vă face auzit, folosiți un amplificator de sunet. Vă va proteja vocea, spune dr. Levine.

Respectați-vă vocea. Dacă aveți de făcut o prezentare și vă treziți dimineața răgușit, e preferabil să amânați sau chiar să anulați evenimentul, decât să riscați o afectare a vocii pe termen lung, este de părere dr. Kessler.

Gândiți-vă la un antrenament pentru voce. Dacă profesia dvs. include vorbitul îndelungat — de exemplu, ca profesor —, gândiți-vă să vă antrenați vocea. La o voce neantrenată, mușchii care susțin laringele se lovesc unul de altul, spune dr. Levine. Antrenând-o, puteți obține ca acei mușchi să lucreze împreună, ca o echipă.

M

Mahmureală

19 modalități pentru a face față a doua zi

Cel mai bun şi cel mai inofensiv leac pentru mahmureală îl constituie trecerea a 24 de ore. În acest răstimp multe dintre simptome — durerea de cap, greaţa şi oboseala — pot fi alinate. Iată cum.

Luați ceva pentru calmarea durerii. Durerea de cap este o parte componentă a mahmurelii, spune medicul de familie Stephen Amiel. Aspirina sau ibuprofenul vor ajuta, dar ele pot irita mucoasa stomacală, uneori provocând sângerarea acestei mucoase deja inflamate de prea mult alcool. Evitaţi aceste medicamente, în caz că aveţi o indigestie persistentă sau ulcer, ori warfarina dacă aveţi o sensibilitate la aceste medicamente antiinflamatorii.

Paracetamolul luat în doze mari este toxic pentru ficat şi poate fi periculos dacă ficatul este deja lezat de alcool, dar, explică dr. Amiel, majoritatea

UN MIC CHESTIONAR

Pentru a afla dacă s-ar putea sau nu să aveți o problemă cu băutura, răspundeți la acest chestionar-test simplu. Dacă răspunsul este „da" la 2 sau mai multe dintre întrebări, există o probabilitate mare (mai mare de 90 la sută) să aveți o problemă cu dependența de alcool și ar trebui să apelați la ajutor profesionist, spune dr. Stephen Amiel.

- V-ați gândit vreodată că ar trebui să renunțați complet la băutură?
- V-ați simțit vreodată deranjat de criticile altora la adresa faptului că beți?
- V-ați simțit vreodată vinovat de faptul că beți?
- Luați câte o dușcă dimineața?

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Există puțini dintre noi, între care și medicii, care să nu fi trecut vreodată printr-o mahmureală, afirmă medicul de familie Stephen Amiel. Cu toate că vă simțiți îngrozitor, încă mai încercați să faceți haz în fața prietenilor și colegilor. Dar dacă mahmureala devine o stare care apare cu regularitate, trebuie să vă puneți întrebări în legătură cu consumul de alcool.

Dependența de alcool afectează deopotrivă tineri și vârstnici, viciul putând să se apropie pe furiș de oricine. Alcoolul este implicat în decesele survenite pe drumurile publice, în cazurile de violență familială, în multe cazuri de abuz asupra copiilor și în nu puține cazuri de crimă. Între problemele de sănătate fizică apărute în urma consumului cronic de alcool se numără ciroza hepatică, pancreatita, infarctul, hemoragiile gastrointestinale, lezările prin accident sau încăierările, guta și impotența. Problemele de sănătate mintală includ depresia, accesele de panică, pierderea memoriei, demența și psihoza. Ar trebui să căutați ajutor profesionist și/sau sprijin din partea unor organizații de autoajutorare dacă:

- aveți mai mult de 2 răspunsuri cu „da" la întrebările din micul chestionar de mai sus;
- aveți probleme de sănătate care credeți că sunt legate de consumul de alcool;
- vă neglijați munca sau familia din cauza alcoolului;
- ați intrat în conflict cu legea din cauza alcoolului;
- v-ați dovedit violent sau abuziv față de partenerul de viață sau față de propriul copil când ați fost beat;
- vă îngrijorează faptul că un membru al familiei bea peste măsură.

specialiștilor sunt de acord că 1 doză completă de paracetamol (4 grame în 24 de ore) nu va face rău nici unui băutor de-o seară pentru a-i trata mahmureala de a doua zi.

Alternativa plantelor medicinale. Scoarța de salcie este un calmant natural al durerii, după părerea farmacologului Kenneth Blum, deoarece „conține o formă naturală de salicilat, ingredientul activ din aspirină". Dr. Blum recomandă preparatul sub formă de capsule.

Refaceți-vă provizia de apă. „Alcoolul provoacă deshidratarea organismului", spune John Brick, specialist în efectele alcoolului. „Dacă beți o cantitate mare de apă înainte de culcare și dimineața următoare la sculare, pu-

CUM SĂ EVITAȚI O MAHMUREALĂ

Dacă ați trecut o dată printr-o mahmureală, nu veți mai dori vreodată alta. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să renunțați cu totul la alcool.

„Există date care arată că principala cauză a mahmurelii este retragerea abruptă a alcoolului", spune Mack Mitchell, care conduce o organizație ce se ocupă cu studierea efectelor alcoolului. „Celulele creierului își modifică reacția la prezența alcoolului, iar când alcoolul a dispărut — după ce organismul l-a consumat pe tot —, treceți prin starea de renunțare până când celulele învață ce să facă în absența lui."

La aceasta se adaugă efectele alcoolului asupra vaselor de sânge din cap (ele se pot dilata semnificativ în funcție de cantitatea de alcool ingerată), creându-vă mahmureala, o stare pe care mai curând ați uita-o. Așadar, cum să evitați aceasta?

Beți mai puțin. Pare simplu, dar poate fi surprinzător de dificil să spui „nu" alcoolului. Cantitatea maximă admisă fără riscuri pentru 1 săptămână (14 unități pentru o femeie, 21 de unități pentru un bărbat) ar trebui repartizată pe tot parcursul săptămânii, nu consumată în 1–2 reprize. O unitate (10 g de alcool) este echivalent cu 1 pahar mic de vin, 1 măsură de tărie sau ½ de halbă de bere cu concentrație alcoolică standard. Să fiți cinstit față de propria persoană și ferm cu alții, vă sfătuiește medicul de familie Stephen Amiel. Nu vă simțiți obligat să beți când cineva mai oferă un rând; optați pentru băuturile slab alcoolizate sau nealcoolice, în locul băuturilor alcoolice; nu vă fie teamă sau jenă să spuneți: „Nu, mulțumesc, sunt cu mașina" sau „Nu, mulțumesc, tocmai constat ce înseamnă să renunți un pic la alcool".

Beți încet. Cu cât beți mai încet, cu atât mai puțin alcool ajunge la creier — chiar dacă în ultimă instanță, de fapt, beți mult. Motivul, conform opiniei dr. Mitchell, ține de un calcul matematic simplu: organismul arde alcoolul cu o rată fixă. Dați-i mai mult timp să ardă acel alcool, iar în sânge și în creier va ajunge o cantitate mai mică.

Nu beți pe stomacul gol. În afară de a bea mai puțin, acesta este următorul lucru bun pe care îl puteți face pentru a diminua intensitatea unei mahmureli, spune dr. Mitchell. „Alimentele încetinesc absorbția alcoolului, și cu cât se absoarbe mai încet, cu atât mai puțin alcool ajunge în creier." Ce mâncați nu are prea multă importanță.

Beți băuturi curate. Ceea ce beți poate juca un rol major în modul cum vă simțiți capul în dimineața următoare, spune farmacologul Kenneth Blum.

Trebuie să ne ferim de acele substanțe dubioase numite congeneri, substanțe care se găsesc în toate băuturile alcoolice. Nu se știe cum acționea-

ză, dar ei se află în legătură directă cu amploarea suferinței prin care treceți după ce ați băut.

Cea mai puțin riscantă băutură în ceea ce privește congenerii — și mahmureala — este votca. Cele mai proaste, coniacul, rachiul, whisky-ul și toate vinurile spumante.

Vinul roșu este de asemenea o alegere nefericită, dar din alt motiv. El conține tiramină, o substanță asemănătoare histaminei, care provoacă o durere de cap ucigătoare.

Evitați bulele. Din această categorie nu face parte doar șampania. Orice băutură alcoolică ce are bule în ea — ginul tonic, de exemplu — este o băutură la fel de riscantă ca și șampania. Bulele transportă alcoolul mult mai repede în fluxul sangvin. Ficatul încearcă să scape de el, dar nu poate, iar surplusul de alcool se revarsă în fluxul sangvin.

Nu amestecați băuturile. Vechea regulă de a nu amesteca strugurii (vinul și coniacul) cu cerealele (berea și whisky-ul) nu trebuie călcată.

Sesizați proporțiile. Cu puține excepții, nu există o modalitate ca un băutor slăbănog să poată ține pasul cu un băutor gras și să-l mai și învingă. Așa că dacă aveți o constituție firavă, lăsați-o mai încet cu băutura.

teți ajuta mult la eliminarea disconfortului și a durerii de cap cauzate de deshidratare."

Luați vitamine din complexul B. Consumul de alcool drenează din organism aceste vitamine valoroase. Cercetările arată că organismul valorifică vitaminele B atunci când se află sub stres, iar suprasolicitarea organismului cu prea mult alcool este evident resimțită ca un stres, spune dr. Blum. Completând rezerva de vitamine B a organismului contribuiți la scurtarea duratei unei mahmureli.

Luați aminoacizi. Aminoacizii sunt cărămizile constitutive ale proteinelor. Ca și vitaminele și mineralele, ei pot fi secătuiți de alcool. Punând la loc aminoacizii, veți ajuta la repararea ravagiilor făcute de mahmureală, explică dr. Blum. Mâncați și o cantitate mică de amidon, pentru a ajuta aminoacizii să intre în fluxul sangvin. Aminoacizii se vând sub formă de capsule în farmacii și magazinele specializate.

Mâncați ceva, dar cu măsură. Dacă puteți tolera mâncarea, nu vă abțineți. O masă echilibrată va înlocui nutrienții pierduți, explică dr. Blum. Dar trebuie să fie ușoară — în nici un caz un mic dejun copios și cu prăjeli.

Beți suc de fructe. „Sucul de fructe conține o formă de zahăr numit fructoză, care ajută organismul să ardă alcoolul mai repede", explică Seymour Diamond, specialist în durerile de cap. Un pahar mare de suc de portocale sau de tomate va accelera eliminarea alcoolului aflat încă în organism a doua zi dimineață.

Încercați cu pâine prăjită și miere. Mierea reprezintă o sursă concentrată de fructoză, și de aceea dacă mâncați puțină miere a doua zi dimineața, ajutați organismul să scape de restul de alcool, spune dr. Diamond. Pâinea prăjită este suportul adecvat pentru miere.

Beți puțină supă. O supă limpede, făcută din cuburi, sau orice supă preparată în casă va ajuta la înlocuirea sodiului și a potasiului pe care organismul le pierde când beți alcool, explică dr. Diamond.

BĂUTURA AFECTEAZĂ PERFORMANȚELE DIN ZIUA URMĂTOARE

După cum arată un studiu în care subiecții au fost piloți americani, după o noapte de băutură dacă vă simțiți bine nu înseamnă că și sunteți bine. Folosind simulatoare, au fost evaluate abilitățile de zbor ale piloților care erau cât se poate de treji, dar la 14 ore după ce băuseră destul pentru a se îmbăta.

„Piloții care au spus că se simțeau absolut minunat și în corpul cărora nu s-a găsit nici urmă de alcool nu au putut zbura tot atât de bine ca atunci când nu consumaseră deloc alcool", spune Von Lierer, specialist în psihologia cognitivă.

Ce semnificație are acest lucru pentru noi ceilalți? „Dacă aveți a doua zi o importantă întrunire de afaceri, ca și în orice situație în care aveți nevoie de performanță de vârf, nu ar trebui să beți alcool în noaptea anterioară", spune dr. Lierer.

Potrivit rezultatelor unui studiu suedez publicat în *The Journal of the American Medical Association*, conducătorii auto suferă de aceeași deteriorare a performanței ca și piloții.

Cercetătorii au testat 22 de voluntari care conduceau mașini Volvo (se putea, oare, altceva?) pe un drum special pe care erau amplasate jaloane conice. La intervale surpriză, primeau un semnal care le cerea să facă o manevră laterală, la dreapta sau la stânga, ocolind jaloanele.

Timpul de frânare și numărul de jaloane lovite erau folosite drept coeficienți pentru măsurarea abilităților de conducere. Nouăsprezece dintre cei 22 de voluntari au avut rezultate semnificativ mai slabe în timpul perioadei de mahmureală.

Două cești cu cafea. Cafeaua este un vasoconstrictor, ceea ce înseamnă că diminuează dilatarea vaselor de sânge care provoacă durere de cap, spune dr. Diamond. „Două cești pot face mult pentru a liniști durerile de cap asociate cu mahmureala." Dar nu beți prea multă. Doar nu aveți nevoie să înlocuiți nervozitatea generată de alcool cu cea provocată de cafea.

Lăsați cuiul la locul lui. Tratamentul „cui pe cui se scoate" — o băutură alcoolică dimineața pentru a anula efectele alcoolului mai curând amână inevitabila mahmureală, spune dr. Amiel. Necesitatea de a trage „o dușcă" este un semn de pericol că nu vă mai puteți controla: vă aflați pe calea dependenței de alcool.

Lăsați timpul să vindece. Tratați-vă simptomele cât mai adecvat. Dormiți bine o noapte, iar în ziua următoare, din fericire, totul va fi uitat. Dar să sperăm că nu în așa măsură încât seara să o luați de la capăt.

Mătreață

16 sfaturi pentru a stopa formarea cojilor

Mătreața este cea mai banală boală a pielii capului pe care o întâlnesc coaforii și frizerii. Aproape toată lumea se confruntă cu această problemă într-o oarecare măsură, ducând adesea la un cerc vicios, spune specialista în dermatologie Maria Hordinsky. Ignorând-o, permiteți formarea cojilor. Acestea, la rândul lor, pot provoca mâncărime, care duce la scărpinat. Scărpinatul prea energic poate răni pielea capului, făcând loc infecției. Totuși, cercul vicios poate fi evitat folosind remedii simple, la îndemâna oricui.

Șamponați-vă des. Specialiștii sunt unamim de acord cu spălarea frecventă a părului, în fiecare zi dacă este necesar. „În general, cu cât folosiți mai des șamponul, cu atât este mai ușor să țineți sub control mătreața", spune specialista în dermatologie Patricia Farris.

Luați-o cu duhul blândeții. Adesea, un șampon neutru este suficient pentru a evita apariția mătreții. Frecvent, mătreața este cauzată de o piele a capului grasă, explică specialistul în îngrijirea părului Philip Kingsley. Spă-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Cimbrul, o plantă obișnuită în bucătărie, este renumit pentru faptul că are ușoare proprietăți antiseptice care pot contribui la ameliorarea mătreții, spune stilistul Louis Gignac. Fierbeți 10 minute la foc mic 4 linguri cu vârf de cimbru uscat, în 500 ml de apă. Strecurați și lăsați să se răcească.Turnați ½ din fiertură peste părul curat și umed, asigurându-vă că lichidul a atins toată pielea capului. Faceți un masaj ușor. Nu clătiți. Păstrați cealaltă jumătate pentru altă zi.

lând zilnic părul cu un șampon ușor, diluat cu o cantitate egală de apă, nivelul sebumului se poate regla fără a face rău pielii capului.

Apoi fiți dur. Dacă șampoanele blânde nu-și fac datoria, treceți pe o formulă antimătreață. Șampoanele antimătreață sunt clasificate în funcție de ingredientele active conținute, care acționează în diferite moduri. Cele cu sulfură de seleniu sau cu zinc pyrithion acționează mai repede, spune specialista în dermatologie Diana Bihova, încetinind ritmul de înmulțire a celulelor din pielea capului. Șampoanele cu acid salicilic și sulf destramă cojile, așa că pot fi ușor îndepărtate prin spălare. Cele cu agenți antibacterieni diminuează numărul bacteriilor ce populează pielea capului și probabilitatea infectării ei. Șampoanele cu gudron întârzie dezvoltarea celulelor.

Folosiți un șampon cu gudron. „Pentru cazurile rebele, recomand formulele pe bază de gudron“, spune dr. Farris. Aplicați șamponul cu gudron frecând puțin pentru a face spumă și apoi lăsați-l să acționeze 5–10 minute. Majoritatea persoanelor clătesc prea repede șampoanele antimătreață.

Alegeți alternanța. Dacă șampoanele pe bază de gudron — sau oricare alte produse antimătreață — sunt prea dure pentru uzul zilnic, alternați-le cu șamponul pe care îl folosiți de obicei, spune dr. Farris.

Nu amestecați negrul cu blondul. Dacă aveți părul deschis la culoare, gândiți-vă de două ori înainte de a folosi șampoanele cu gudron. În rare împrejurări acestea pot face ca un păr decolorat sau vopsit să ia o tentă cafenie, spune dr. Farris.

Aplicați de 2 ori șamponul. Întotdeauna aplicați de 2 ori un șampon antimătreață, spune dermatologul Jeffrey Herten. Prima aplicare faceți-o de îndată ce ați intrat în cadă sau sub duș, pentru ca șamponul să aibă timp sufi-

cient să-și facă efectul. Clătiți părul foarte bine abia când sunteți aproape gata cu baia. Urmează rapid cea de-a 2 aplicare și clătirea definitivă. Această nouă aplicare va lăsa foarte puțin medicament pe pielea capului, care să poată acționa până la următoarea șamponare.

Acoperiți-vă părul. Dr. Bihova are o altă metodă de a îmbunătăți eficiența unor șampoane medicinale. După ce ați aplicat șamponul, acoperiți-vă părul spumat cu o cască de duș. Lăsați-l astfel o oră și apoi clătiți minuțios.

Schimbați șampoanele. Dacă ați găsit o marcă de șampon care acționează așa cum doriți, folosiți-o în continuare, spune dermatologul Howard Donsky. Dar amintiți-vă că pielea se poate adapta la ingredientele șamponului, așa că n-ar fi rău să schimbați marca de șampon la câteva luni pentru a-i menține eficiența.

Masați pielea capului. Când vă șamponați, spune dr. Farris, faceți și un masaj ușor al pielii capului cu buricul degetelor pentru a desprinde cojile

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Descuamarea gravă a pielii capului poate avea diferite cauze. Mătreața clasică este o formă de eczemă seboreică, ce se poate întinde spre ceafă, sprâncene și față. Se pare că în această situație este implicată o ciupercă, iar medicul vă poate prescrie un antifungic, ketoconazol, sub formă de șampon (se poate cumpăra și fără rețetă) sau sub formă de cremă. De asemenea, e posibil să aveți nevoie de un preparat cu steroizi ce se aplică pe pielea capului de câteva ori.

Psoriazisul poate și el să ducă la apariția unor zone solzoase pe pielea capului, stare care poate fi eronat interpretată drept mătreață. Descuamarea poate fi mai localizată decât în cazul mătreței, iar zonele afectate tind să se îngroașe și să se întărească. Psoriazisul este adesea o boală ereditară și afectează de obicei și alte zone ale pielii. Șampoanele cu gudron sau cu acid salicilic se pot cumpăra cu rețetă, dar este posibil să aveți nevoie de un preparat cu steroizi sau cu calcipotriol pentru aplicarea pe pielea capului (v. *Psoriazis*).

Uneori, șampoanele constituie mai curând problema decât soluția. Puteți face o reacție alergică la substanțele chimice din șampon sau din anumite vopsele de păr. Debutul este de obicei violent: pielea capului poate ustura, se poate înroși și chiar face bășicuțe. Este posibil să fie nevoie de prescrierea unor steroizi, unor antihistaminice și uneori a unor antibiotice dacă există o infecție secundară.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Deși excesul de sebum de pe pielea capului poate crea probleme, un tratament din când în când cu ulei cald va ajuta la muierea și desprinderea cojilor de mătreață, este de părere dermatologul Jeffrey Herten. Încălziți puțin ulei de măsline pentru a fi doar călduț. Udați-vă părul (altminteri uleiul va fi absorbit de păr în loc să ajungă pe scalp), apoi aplicați-l direct pe pielea capului cu o pensulă sau cu un tampon de vată. Împărțiți părul în șuvițe pentru a putea trata doar pielea. Puneți-vă o cască de duș și lăsați uleiul să acționeze 30 de minute. Apoi îndepărtați uleiul cu un șampon antimătreață.

mari și mici. Dar nu folosiți unghiile, ca să nu răniți pielea capului, căci mătreața s-ar agrava.

Folosiți un balsam de păr. Chiar dacă șampoanele antimătreață sunt eficiente pentru pielea capului, ele pot fi prea dure pentru păr, spune dr. Farris. Așa că după fiecare șamponare folosiți un balsam pentru a contracara efectele acestora.

Lăsați să vă bată soarele. „În caz că aveți mătreață expunerea la soare nu este contraindicată", remarcă dermatologul Joseph Fowler. Explicația: lumina ultravioletă directă are un efect antiinflamator asupra pielii care face coji, ceea ce ar putea explica de ce mătreața are tendința să fie mai puțin gravă în timpul verii. Dar fiți precaut. „Trebuie să realizați un echilibru între efectele benefice ale soarelui asupra pielii capului și efectele nocive asupra pielii în general", vă sfătuiește dr. Fowler. Limitați-vă expunerea la soare la cel mult 30 de minute pe zi și aplicați creme ecran solar pe pielea expusă.

Relaxați-vă. Nu subestimați rolul emoțiilor în declanșarea sau agravarea unor stări ale pielii cum sunt mătreața și alte forme de dermatită. Adesea, stresul le agravează, precizează dr. Fowler.

Prin urmare, dacă emoțiile vă solicită, căutați modalități de a le contracara. Faceți exerciții fizice. Meditați. Eliberați-vă de stres. Și mai ales nu vă faceți prea multe griji din pricina mătreții.

Încercați cu plante medicinale miraculoase. Când mătreața a devenit o problemă gravă, ea are cauze mai profunde, consideră fitoterapeutul Douglas Schar. Tinctura de *Mahonia aquifolium* adăugată la șamponul preferat,

va corecta evident starea anormală a pielii, care, de fapt, reprezintă cauza mătreței. Trebuie să folosiți șamponul medicinal cel puțin 2 săptămâni pentru a constata o ameliorare.

Mâini crăpate

23 de sfaturi pentru alinarea disconfortului

Uneori se pare că nu există ceva mai dureros — sau mai dezagreabil — decât mâinile crăpate. Vina o poartă îmbătrânirea și vremea. Când îmbătrâniți, organismul produce mai puțină grăsime necesară pentru a păstra pielea netedă și suplă. Când se mai adaugă și umiditatea scăzută din zilele reci de iarnă și încălzirea centrală din apartamente, ați obținut rețeta sigură pentru o piele uscată și iritată. Dar există multe soluții de a transforma mâinile aspre și uscate în ceva delicat și agreabil de atins.

Feriți-vă de apă. Dacă aveți mâinile crăpate, esențial este să evitați cu orice preț apa, spune dermatologul Joseph Bark.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți fisuri pe mâini sau dacă socotiți că mâinile au crăpat după ce pe laturile degetelor v-au apărut niște bășicuțe, atunci este vorba de o eczemă și ar trebui să apelați la medic, vă sfătuiește dermatologul Joseph Bark.

Alte semne pot indica faptul că ceea ce aveți reprezintă mai mult decât mâini crăpate. Dacă după 2 săptămâni de autotratament mâinile nu se curăță, din nou vă sfătuim să mergeți la medic. Puteți avea o infecție fungică sau un psoriazis al mâinilor.

Dr. Diana Bihova, dermatolog, atrage atenția că persoane ca medicii, asistentele, infirmierele, bucătarii și gospodinele — ale căror ocupații necesită cufundarea mâinilor în apă frecvent și mult — pot contracta cu ușurință paronichia cu *candida*, o infecție fungică insuportabilă, care cuprinde pielea din jurul cuticulei. Barmanii, care pun în halbe berea din dozator — foarte bogată în ciuperci microscopice —, sunt deosebit de susceptibili la infecție. Când infecția afectează pliul protector al unghiilor de la degetele mâinii, acesta devine roșu, umflat și dureros.

LEACURI DIN CĂMARĂ

„Dacă doriți cel mai ieftin remediu din cămară, folosiți margarina", spune dr. Bark. Margarina aderă bine la piele și ține apa blocată în ea. Tot secretul este să folosiți o cantitate foarte mică și să o întindeți bine, astfel încât să nu vă simțiți mâinile unsuroase.

„Nu trebuie să cumpărați creme scumpe pentru a avea rezultate bune", este de părere dermatologul Howard Donsky. Alternativele ieftine pentru persoanele cu piele uscată și normală sunt untul de cacao, lanolina, vaselina și uleiurile minerale deschise la culoare.

„Considerați apa ca fiind tot atât de caustică precum un acid pentru astfel de mâini. Spălatul repetat pe mâini îndepărtează stratul natural de grăsime de pe piele, ceea ce permite apei din structura pielii să se evapore. Iar acesta este un proces care usucă extrem de mult." Gândiți-vă de două ori înainte de a vă spăla pe mâini dacă această operație chiar este necesară.

Spălați-vă doar palmele. „Dacă trebuie să vă spălați des pe mâini, încercați să spălați doar palmele", recomandă specialista în dermatologie Diana Bihova. „Puteți să vă spălați mult mai des palmele decât dosul lor, care are pielea mai subțire și se usucă mai repede."

Folosiți o substanță de curățat, nu săpun. „În loc să folosiți săpun, spălați-vă mâinile cu o substanță lipsită de grăsime, care curăță pielea", spune dr. Bark. „Întindeți substanța pe piele, frecați-vă ca și cum v-ați săpuni și apoi ștergeți pielea cu o pânză. Este o metodă minunată de a spăla pielea fără a o irita absolut deloc."

Încercați tratamentul cu ulei de baie. Împingând un pas mai departe sugestia de a nu folosi săpunul, dermatologul Rodney Basler recomandă spălarea mâinilor cu ulei de baie. Nu le veți simți la fel de curate ca atunci când folosiți săpunul, dar măcar nu se vor mai usca.

Folosiți un hidratant. Folosiți o cremă de mâini de calitate bună ori de câte ori vă spălați pe mâini și seara înainte de culcare. „Puterea hidratantului ar trebui adaptată la gravitatea crăpăturilor", remarcă dr. Basler. „Loțiunile sunt cel mai puțin hidratante, urmate de creme și de unguente."

Evitați uscătoarele cu aer cald. Dacă grupul sanitar de la serviciu are în loc de prosoape uscătoare cu jet de aer cald, aduceți-vă un prosop de acasă, vă sfătuiește dr. Bihova. „Între aparatele cu jet de aer cald și mâinile crăpate există o legătură directă. Dacă sunteți nevoit să le folosiți, țineți mâinile la o distanță de cel puțin 20 cm de gura aparatului și uscați-le complet."

Umeziți astfel de mâini. Deși în general ar trebui să vă țineți mâinile departe de apă, uneori o umezire în scop terapeutic este folositoare. O modalitate ieftină de a obține efectele hidratante ale cremelor de mâini este pur și simplu de a cufunda mâinile în apă caldă 5 minute. Apoi îndepărtați excesul de apă și aplicați ulei vegetal sau vaselină pe suprafața jilavă, pentru a bloca umezeala în porii pielii, spune dermatologul Howard Donsky.

LUAȚI CA EXEMPLU MÂINILE EI

Când degetele reprezintă averea dvs., purtați-le o grijă deosebită. Trisha Webster este un manechin profesionist, ale cărei mâini apar fotografiate în multe reclame de bijuterii și cosmetice. Cum reușește ea să facă în așa fel încât mâinile să-i arate atât de tinere?

Opriți problemele înainte de a începe. „Încerc cu orice preț să-mi țin mâinile departe de apă", spune Trisha Webster, „de aceea pun pe altcineva să spele" (sigur că da, acesta-i unul dintre motive!).

„Atunci când nu pot evita udarea mâinilor, ca în cazul îmbăierii, întotdeauna le hidratez imediat după aceea. E nevoie de doar câteva minute pentru ca umezeala acumulată în piele să se evapore. Când se întâmplă așa, mâinile sunt mai uscate decât erau înainte."

Protejați mâinile. „Niciodată nu ies în aer liber în timpul iernii fără să îmi protejez mâinile. Aceasta înseamnă să întind pe ele un strat de cremă hidratantă și abia după aceea să-mi pun mănușile."

Folosiți soarele cu măsură. „Cu multă vreme în urmă am încetat să stau la soare, deoarece acesta usucă și îmbătrânește mâinile."

Dacă nu sunteți dispus să renunțați la soare, dr. Diana Bihova sugerează să folosiți pentru mâini creme-ecran hidratante. „Cremele ecran solar hidratează mâinile și le fac să arate mai tinere, așa că luați obiceiul de a le folosi în fiecare zi", spune ea. „Dar evitați gelurile și ecranele solare pe bază de alcool, deoarece alcoolul usucă. De asemenea, produsele conținând ingredientul activ PABA (acidparaaminobenzoic) pot fi iritante pentru o piele sensibilă. Citiți etichetele produselor cosmetice pentru a ști dacă au în compoziție PABA.

PREVENIREA ESTE CEA MAI BUNĂ SOLUȚIE

Este mai ușor să previi crăparea pielii mâinilor decât să tratezi mâinile crăpate. Găsiți aici câteva procedee pentru prevenire.

Feriți-vă de apă fierbinte. O bună regulă empirică este să evitați apa fierbinte, detergenții și produsele agresive pentru curățenia în gospodărie.

Evitați săpunul. Deoarece mâinile fac crăpături când grăsimea pielii se îndepărtează, nu folosiți săpunuri caustice. „Alegeți un săpun neiritant, preferabil unul cu o cremă grasă în compoziție“, recomandă dr. Bark.

Adăugați umezeală în aer. „Pielea se hidratează singură din interior spre afară“, spune dr. Basler. „Dacă există umezeală în aer, atunci nu va fi trasă prea multă apă din piele. Așa că o idee bună este să utilizați un umidificator de cameră.“

Răsfățați-vă mâinile. De fiecare dată când aplicați pe față o cremă hidratantă, puneți puțină și pe mâini. Seara faceți același lucru, vă sfătuiește dr. Bihova. „Ajută la menținerea supleței mâinilor și previne fisurarea pielii. De 2 ori pe zi este obligatoriu, dar, desigur, și ori de câte ori vă spălați pe mâini.“

În același scop, dr. Basler recomandă muierea mâinilor într-o suspensie de apă/ulei. „Turnați conținutul a 4 capsule cu ulei de baie cu putere mare de dispersie în 500 ml de apă. Seara muiați mâinile 20 de minute în această suspensie, pentru a readuce în piele grăsimea naturală. Este singura metodă care vă va ajuta în caz că aveți mâinile crăpate.“

Aplicația dublă. „Atunci când utilizați o loțiune sau o cremă pentru mâini, folosiți ceea ce eu denumesc tehnica Bark, a aplicației în strat dublu“, spune dr. Bark. „Aplicați un strat foarte subțire și lăsați-l câteva minute să intre în piele. Apoi întindeți alt strat subțire. Două straturi mai subțiri acționează mai bine decât unul gros.“

Încercați uleiul de lămâie. „Pentru a netezi și a liniști mâinile iritate, amestecați câteva picături de glicerină cu câteva picături de ulei esențial de lămâie (ambele se găsesc în magazinele specializate). Faceți un masaj al mâinilor cu acest amestec înainte de a merge la culcare“, recomandă specialista în îngrijirea pielii, Lia Schorr.

Purtați mănuși de protecție. O mulțime de treburi casnice vă pot agrava mâinile crăpate. Dr. Bihova recomandă să purtați mănuși albe de bumbac pentru a îndeplini orice treabă la care nu e nevoie de apă. „Printre aceste

activităţi se numără şi cititul ziarelor, şi chiar despachetatul cumpărăturilor." Orice frecare de pielea deja uscată, crăpată sau roşie va duce la accentuarea stării ei. Mănuşile de bumbac lasă pielea să respire, şi în acelaşi timp absorb orice urmă de umezeală acumulată, ocrotind pielea de o iritare suplimentară.

„De asemenea, mănuşile de bumbac păstrează pielea curată, încât nu trebuie să vă spălaţi pe mâini prea des, ceea ce ar duce la perpetuarea problemei", spune dermatologul Nelson Novick. „Dacă trebuie să vă prindeţi mai bine de ceva de felul unei bare sau balustrade, folosiţi mănuşi de piele", spune fotomodelul Trisha Webster.

Combinaţi cauciucul cu bumbacul. „Pentru activităţile care necesită apă, este obligatoriu să purtaţi mănuşi de bumbac pe dedesubtul celor de cauciuc", spune dr. Novick. Motivul îl reprezintă faptul că transpiraţia, loţiunile şi medicamentele de pe mâini se acumulează în interiorul mănuşilor şi pot deveni iritante destul de repede dacă nu sunt absorbite.

În caz că mănuşile de bumbac s-au udat, schimbaţi-le imediat. Dacă nu se poate altfel, înlocuiţi-le cu altele în cel mult 20 de minute. „Nu recomand mănuşile de cauciuc cu căptuşeală caşerată de bumbac, deoarece este foarte dificil să le speli", spune dr. Novick. „În schimb, mănuşile de bumbac pot fi spălate într-un detergent neagresiv."

Dr. Bihova este de acord cu acest punct de vedere. „Cea mai mare greşeală pe care o fac femeile când au probleme cu mâinile este să poarte mănuşi de cauciuc. Acestea nu fac decât să înrăutăţească starea mâinilor. Cauciucul reţine umezeala, împiedică pielea să respire şi creează prea multă fricţiune."

Întindeţi un strat subţire de vaselină pe tricotul din interiorul mănuşilor de cauciuc, împiedicându-l astfel să absoarbă crema cu care v-aţi oblojit mâinile.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Pentru a îndepărta stratul superior de celule epiteliale moarte de pe mâinile crăpate, specialista în îngrijirea pielii Lia Schorr vă sugerează următorul tratament: puneţi o ceaşcă de ovăz în blender, ca să obţineţi o făină foarte fină; puneţi făina de ovăz într-un castron mai mare şi frecaţi-vă mâinile cu făina, pentru a îndepărta cu delicateţe pielea moartă; clătiţi mâinile cu apă călduţă, tamponaţi-le pentru a le usca şi aplicaţi un strat generos de cremă.

Aşteptaţi 2 minute şi mai aplicaţi un strat de cremă.

Purtați mănuși în timpul nopții. Iată un tratament de calmare a stării unor mâini suferinde, oferit de dermatologul Thomas Goodman: În pat purtați mănuși de cauciuc, după ce mai întâi le-ați umezit materialul cu o linguriță de vaselină, astfel încât crema de pe mâini să nu fie absorbită de tricotul mănușilor. Apoi, atunci când mergeți la culcare, aplicați o cremă de mâini. Puneți-vă mănușile și rămâneți cu ele peste noapte.

Rugați pe cineva să vă spele părul. „Credeți sau nu, dar și șamponul de păr poate agrava starea unor mâini sensibile, făcându-le să se simtă și mai rău", spune dermatologul Stephen Schleicher. „Fie lăsați pe altcineva să vă șamponeze părul, fie purtați mănuși de plastic."

Feriți-vă să prelucrați alimente. „Sucul care se scurge din carnea și vegetalele crude — cartofi, tomate, ceapă sau morcovi — poate fi deosebit de toxic pentru piele, în special dacă este deja iritată", spune dr. Goodman. „Așa că purtați mănuși de plastic cu căptușeală subțire ori de câte ori prelucrați alimente." Dr. Schleicher vă avertizează să nu stoarceți portocalele, lămâile și grepfruturile cu mâinile neprotejate. „Ele sunt teribil de iritante pentru mâini."

Menopauză

17 modalități de a coopera cu schimbarea

Menopauza nu este o boală. Nu trebuie să constituie o schimbare radicală în stilul de viață. Numeroase femei trec prin menopauză cu un număr redus de simptome și multe dintre aceste simptome pot fi controlate în mod natural.

Medicii definesc ca menopauză perioada de un an întreg după ultima menstruație. Ea se instalează de regulă între 45 și 55 de ani.

Simptomele menopauzei variază mult. Se poate să nu se manifeste deloc sau să lovească organismul cu forța unei furtuni. Pe măsură ce femeile înaintează în vârstă, nivelul estrogenului scade, declanșând simptomele specifice menopauzei și mărind și riscul de boli cardiovasculare și osteoporoză. Simptomele cele mai frecvente sunt creșterea în greutate, modificările vaginale (uscăciunea și pierderea elasticității), tulburări de somn, transformări emoționale și bufeuri (v. *Bufeuri*).

Poate să sune groaznic, dar nu trebuie să și fie așa. Mâncați adecvat, faceți exerciții și discutați cu medicul despre terapia hormonală de substituție (THS), alte tipuri de medicație sau fitoterapie. Oricare dintre aceste alternative poate alina perioada de tranziție, oferindu-vă posibilitatea să vă bucurați de avantajele menopauzei: gata cu durerile premenstruale (SPM), gata cu ciclul și cu grijile legate de sarcină.

Renunțați la fumat. Riscul de a contracta boli cardiace și osteoporoză crește mult în timpul menopauzei. Fumatul îl potențează, iar fumătoarele intră în menopauză în medie cu 2 ani mai devreme decât nefumătoarele, spune ginecologul Mary Jane Minkin.

Abțineți-vă de la alcool. Pe măsură ce vă apropiați spre menopauză, prea multă băuturică este tot mai rea pentru oase și inimă. „Un pahar cu vin pe zi, nici un strop în plus", avertizează dr. Minkin, „darmite o sticlă nu face casă bună cu inima și oasele dvs. Mai rău, alcoolul provoacă bufeuri, una dintre cele mai mari pacoste ale menopauzei.

Luați calciu suficient. Doza zilnică de calciu, adică 1000 mg, poate fi asigurată din produse lactate. Dar majoritatea femeilor nu prea beau lapte și mănâncă puține brânzeturi, fiindcă evită grăsimile saturate și conținutul ridicat de calorii al acestora, spune dr. Minkin.

Făceți-o acum. Nu așteptați să împliniți 40 sau 50 de ani pentru a lua calciu, spune medicul de familie Stephen Amiel. „Momentul să începeți este adolescența: 50 la sută din masa osoasă adultă se formează în această perioadă a vieții. O dietă bogată în calciu acum poate fi o poliță de asigurare pentru menopauză." Produsele lactate cu nivel scăzut de grăsimi sunt sursa cea mai potrivită pentru necesarul zilnic de calciu, dar căutați și sucurile cu adaos de calciu, cerealele și chiar pâinea albă.

Nu uitați vitamina D. Acesta este celălalt nutrient menționat de dr. Minkin ca fiind crucial pentru sănătate în perioada menopauzei. Cea mai mare parte a vitaminei D provine din alimentele cu adaos de vitamine, cum ar fi laptele și în general produsele lactate. De asemenea, pielea sintetizează vitamina D când este expusă la soare. Dacă alimentația dvs. este sărăcăcioasă, sunteți mai în vârstă sau urmați o dietă asiatică, este posibil să aveți un deficit de vitamina D și ar trebui să îl completați cu un supliment. Puteți împușca 2 iepuri dintr-un foc luând o tabletă de calciu combinat cu vitamina D ca să obțineți cele 10 mg zilnic necesare de vitamină D.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Faceți regulat exerciții fizice. „Ele reduc simptomele menopauzei, reglementează somnul, sănătatea oaselor și a inimii", spune ginecologul Mary Jane Minkin.

Încercați să găsiți o varietate de activități zilnice care chiar să vă producă plăcere. A spune că veți face gimnastică este doar o ocupație printre altele, dar, cum observă ginecologul Larrian Gillespie, majoritatea femeilor abandonează după numai câteva săptămâni.

Pentru a contrabalansa pierderea elasticității corpului la senectute, dr. Gillespie recomandă un tip de exerciții concentrat pe flexibilitatea și forța întregului organism, fără să formeze mușchi. El are și avantajul de a nu produce transpirație excesivă, ca înotul și yoga.

Fortificați-vă organismul mergând în ritm vioi 20–30 de minute cel puțin de 3 ori pe săptămână, folosind un *stepper* sau făcând un jogging ușor. „Aveți nevoie de ceva timp ca să se formeze o masă osoasă nouă", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Practica arată că simplul mers pe jos aduce oaselor cel puțin o treime din beneficiile oferite de THS."

Adevărul despre THS. Există o prejudecată că este periculos ba să se facă, ba să se întrerupă. „Nicidecum", opinează dr. Minkin. De fapt, femeile ar trebui să simtă că au libertatea să experimenteze terapia până ce descoperă combinația personalizată favorabilă sau până decid că nu le este necesar.

O femeie trebuie să se gândească bine dacă să recurgă la THS o perioadă mai lungă, pentru că cercetările recente arată că riscurile și avantajele sunt în proporție egală mai mult decât se credea odinioară (v. *Bufeuri*).

Mâncați mai puțin și mai des. Femeile metabolizează mâncarea altfel decât bărbații, spune ginecologul și dieteticianul Larrian Gillespie. Bărbații folosesc carbohidrații pentru energie, iar femeile fac provizii de carbohidrați sub formă de grăsimi pentru a le permite să procreeze în caz de înfometare. Pe măsură ce îmbătrânim, modificările în nivelul estrogenului se accentuează. Dr. Gillespie recomandă 5–6 mese mai reduse în cursul zilei decât 3 îmbelșugate, incluzând multe fructe și legume proaspete, fasole și leguminoase.

Folosiți un lubrifiant. Apetitul sexual scăzut, nemulțumire clasică în menopauză, este de cele mai multe ori urmarea unor modificări fizice din vagin. Dacă o lipsă de interes în sex este, parțial, datorată efectiv disconfor-

tului, cumpărați un lubrifiant care se eliberează fără rețetă. Dar dacă este vorba de probleme emoționale, trebuie să cooperați cu partenerul pentru a le rezolva.

Încercați metode băbești pentru a dormi. Dacă aveți probleme cu somnul, dr. Minkin vă sfătuiește să încercați niște leacuri băbești. Veți dormi mai liniștită după o cană cu lapte cald, după o baie caldă și alungându-vă din minte toate evenimentele de peste zi.

Împărtășiți-vă problemele. Mult din stresul menopauzei provine din alte schimbări de viață care apar în același timp. Copiii pleacă de-acasă, părinții îmbătrânesc și au probleme de sănătate, soții trec prin criza de andropauză. Prieteniile pot ajuta la depășirea acestor fundături emoționale. „Dedicați-vă ca voluntară unor probleme de caritate sau alăturați-vă unui grup de sprijin pe perioada menopauzei", spune dr. Minkin. „Sunt oportunități foarte bune de a lega prietenii noi, de a împărtăși stresul vieții sau pur și simplu de a fi împreună, în societate."

Îndemnați-vă partenerul să se informeze asupra menopauzei. Personal, s-ar putea să înțelegeți ce vi se întâmplă, dar nu și partenerul; el s-ar putea să se arate mirat de schimbările care se petrec în corpul dvs. și să nu priceapă cât de greu vă este uneori. Sugerați-i să citească despre menopauză, spune dr. Minkin. După ce va înțelege transformările prin care treceți, e de sperat că va reacționa cu răbdare și blândețe.

Alungați-o cu mielarea. Menopauza este un fenomen natural, spune fitoterapeutul Douglas Schar, nu o boală. Este adevărat că puteți avea parte de niveluri hormonale haotice în tot acest timp, care pot transforma această perioadă firescă într-una destul de dezagreabilă.

Mielăreaua a fost folosită de secole pentru păstrarea echilibrului hormonal. Cercetările arată că ea acționează asupra glandei pituitare (hipofiza). Se găsește în magazinele specializate sub formă de capsule sau tinctură. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Va trebui să folosiți acest leac timp de cel puțin 1 lună sau mai mult înainte de a-i aprecia efectele, spune Schar, dar în majoritatea cazurilor face menopauza mai tolerabilă.

Cumpărați creasta cocoșului. „Este planta mea preferată pentru simptomele de menopauză. Chiar este eficace", spune medicul de familie Connie Catellani. Studiile arată că ea acționează asupra bufeurilor, transpirației noc-

turne, uscăciunii vaginale, a tulburărilor de somn, nervozităţii şi depresiei. Oamenii de ştiinţă nu ştiu exact cum, dar se pare că intervine în echilibrarea nivelului de estrogen.

Unii medici recomandă ca utilizarea ei să nu depăşească 6 luni consecutiv, căci nu i se cunosc efectele pe termen lung. Dar până în prezent nu s-au raportat efecte adverse datorate întrebuinţării îndelungate, şi dr. Catellani are paciente care au luat-o 3–4 ani fără probleme.

Uscaţi transpiraţia cu salvie. Salvia a fost folosită din vremuri străvechi pentru a usca transpiraţia anormală, spune Schar. Era recomandată pentru transpiraţia excesivă în malarie, ca şi pentru supărătoarele transpiraţii nocturne şi bufeuri ale menopauzei. Cumpăraţi tinctură de salvie (1:5) şi luaţi 2,5 ml sau o jumătate de linguriţă de 3 ori pe zi. Veţi simţi efectul după numai 1–2 zile.

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Dacă ciclul devine mai rar şi mai puţin abundent când ajungeţi pe la 50 de ani, dacă nu aveţi afecţiuni organice care să vă incapaciteze şi nici risc crescut de osteoporoză, atunci nu trebuie să apelaţi la medic.

Ţineţi seama totuşi că este necesar să continuaţi utilizarea unui contraceptiv încă 1 an dacă aveţi peste 50 şi 2 ani dacă aveţi peste 40. „Am consultat cel puţin 5 paciente în decursul anilor care au venit să-mi spună că au intrat în menopauză întrucât li se oprise menstruaţia, iar ele erau de fapt însărcinate în luna a 7-a!" spune medicul de familie Stephen Amiel.

Ar trebui să vă prezentaţi la medic dacă:

- aveţi sângerări neregulate, sângeraţi după sex, ciclul este mai abundent sau mai frecvent;
- aveţi un risc crescut de osteoporoză (menopauza s-a instalat înainte de 45 de ani; aţi avut rar ciclu în decursul timpului din cauza greutăţii corporale mici, a exerciţiilor fizice în exces sau a anorexiei; aţi luat mult timp steroizi; aveţi antecedente familiale grave în privinţa osteoporozei; fumaţi sau beţi mult; aveţi mobilitate scăzută);
- simptomele de menopauză vă afectează fizic, emoţional sau social, în ciuda remediilor folosite;
- nu aţi făcut o mamografie şi aveţi 51 de ani sau mai mult.

Orice sângerări vaginale care apar după intrarea în menopauză necesită îngrijire medicală urgentă. Deşi multe au cauze inofensive, 10–20 la sută din cazuri se datorează cancerului.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Introduceți în regimul alimentar mâncăruri pe bază de soia. Fitoestrogen natural, soia s-a dovedit folositoare în a ajuta femeile să depășească simptomele menopauzei. Se consideră că fitoestrogenii furnizează un substitut pentru estrogenul organismului, contribuind la atenuarea bufeurilor și a uscăciunii pielii. Fitoestrogenii din soia se numesc izoflavone.

O varietate de produse din soia sunt disponibile în magazine, printre care tofu, șnițele, boabe și lapte.

Căutați sunătoare. Dacă menopauza aduce depresii pe fond hormonal, dr. Catellani sugerează să recurgeți la sunătoare. Planta, al cărei potențial de a contracara melancolia este de mult recunoscut, s-a dovedit la fel de eficientă ca anumite antidepresive în cazuri de depresie ușoară sau moderată. Este și mai puțin probabil să aibă efecte secundare, ca oboseala sau pierderea apetitului sexual, cum se raportează în cazul unor medicamente. S-ar putea să fie nevoie necesare 2–3 săptămâni înainte de a observa un efect. Dar nu suferiți cu stoicism: dacă simptomele persistă, apelați neîntârziat la medic.

Mirosul corpului

9 modalități de a vă simți proaspăt și curat

Unii oameni de știință cred că mirosul corpului uman este un atavism al evoluției noastre ca specie. Adică mirosurile pe care le emană anumite părți ale corpului nostru, îndeosebi subsuorile și regiunea pelviană, se poate ca în timpuri imemoriale să fi servit la semnalarea sexualității, prespune Nathan Howe, dermatolog și zoolog care cercetează modalitatea prin care animalele comunică folosind mirosul. „Desigur“, adaugă el, „indiferent la ce a servit odinioară mirosul corpului, în zilele noastre el nu este de dorit.“ Puțini sunt cei care în această privință vor avea altă opinie. Dacă vreți ca oamenii să nu vă ocolească, atunci feriți-vă să mirosiți respingător.

Mai ușor de zis decât de realizat? De fapt, există relativ puține posibilități de a ataca mirosul neplăcut al corpului și a începe să miroși a trandafiri.

Frecați pielea cu nădejde. Cea mai eficientă modalitate de a scăpa de mirosul nedorit al corpului este să vă spălați insistent cu apă și săpun îndeosebi în zonele corpului cel mai probabil să aibă un miros persistent, cum sunt subsuorile și regiunea pelviană, spune dermatologul Kenzo Sato.

Mirosul corpului este cauzat de obicei de o combinație de transpirație și bacterii, spune el. Spălatul cu apă și săpun îndepărtează ambii factori incriminați.

Cel mai bun tip de săpun pentru problema mirosului corpului este un săpun dezodorizant, deoarece el întârzie reapariția bacteriilor. Cât de des trebuie să vă spălați depinde de chimismul fiecărui organism, de activitățile dvs. de peste zi, de starea sufletească și de anotimp. Dacă nu sunteți sigur că vă spălați suficient de des, întrebați un prieten. Amintiți-vă că bacteriile și glandele sudoripare acționează noaptea tot atât de intens ca și ziua, ceea ce ar putea însemna că aveți nevoie de un duș atât dimineața, cât și seara.

Spălați mai mult decât corpul. Puteți să vă spălați până când vi se încrețește pielea, dar încă să mirosiți rău dacă hainele nu vă sunt curate. Șapte zile cu aceeași cămașă constituie garantat o situație care îi va agresa pe cei din jur, spune dermatologul Lenise Banse. Cât de des trebuie să vă schimbați cămașa cu una curată? Depinde de individ. O cămașă curată în fiecare dimineață este suficient pentru majoritatea persoanelor, dar pe vreme caldă poate că va trebui mai mult decât o cămașă pe zi.

Picioarele urât mirositoare pot fi expresia unei probleme genetice, dar schimbându-vă zilnic ciorapii de 2–3 ori situația se va îmbunătăți realmente. Purtați încălțăminte care permite aerului să circule și spălați-vă încălțămintea de sport în mașina de spălat.

Alegeți țesături naturale. Țesăturile naturale precum bumbacul și inul absorb transpirația mai bine decât materialele sintetice. Transpirația absorbită se evaporă ușor din țesăturile din fibre naturale.

Jucați rolul de medic. Dacă transpirați abundent și aveți tendința de a mirosi neplăcut, săpunul dezodorizant obișnuit poate sau nu poate fi util. În acest caz, încercați o perie antibacteriană de vânzare la farmacie, spune dr. Howe.

Antiperspirantele atacă cel mai bine. Pentru majoritatea persoanelor deodorantele de serie sunt eficiente pentru a masca mirosul de la subsuoară, spune farmacistul Hridaya Bhargava. Ele lasă pe suprafața pielii substanțe chimice care distrug bacteriile ce produc mirosul, dar nu au nici un efect

asupra transpirației. Dacă aveți un miros puternic al corpului, vă trebuie un antiperspirant. În principal, antiperspirantele sunt medicamente, spune dr. Bhargava, care diminuează cantitatea de transpirație produsă de corpul uman. Majoritatea antiperspirantelor combină un antiperspirant cu un deodorant.

Mergeți pe filiera franceză. O altă opțiune, în caz că nu tolerați deodorantele obișnuite și antiperspirantele, este un produs franțuzesc natural, spune dermatologul Randall Hrabko. Este vorba de un compus natural de săruri minerale, constituite într-un cristal, care ajută la ținerea în frâu a bacteriilor fără a irita pielea.

Atenție la ceea ce mâncați. Extractele de proteine și uleiurile din componența unor alimente și condimente rămân în excrețiile și secrețiile organismului ore întregi după ce ați mâncat și pot da corpului un miros neplăcut. Peștele, chimenul, curry și usturoiul se găsesc în capătul de sus al listei, spune dr. Banse.

Păstrați-vă calmul. „Excitația sexuală, senzația de anxietate și nervozitatea vă vor accentua transpirația", spune dr. Bhargava. Dacă anticipați că o situație poate să vă tulbure, indiferent cât de mult meditați sau prac-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Nu de puține ori transpirația în exces poate fi mai mult decât stânjenitoare. Ea poate constitui un semn al hiperactivității glandei tiroide sau al hipoglicemiei. Mai poate fi vorba și de o anomalie în sistemul nervos care controlează transpirația. Mai des întâlnită este situația în care transpirația abundentă reprezintă un simptom al anxietății, al panicii sau al unei dereglări fobice, al menopauzei sau al obezității. Unele medicamente ca antidepresivele și antiparkinsonienele pot și ele să determine transpirația abundentă. Oricare dintre aceste situații necesită prezentarea la medic.

Transpirația patologică (hiperhidroza) se poate ameliora cu deodorantele conținând clorură de aluminiu, care se vând unele cu rețetă, și altele fără rețetă. Există situații în care medicul vă poate recomanda îndepărtarea pe cale chirurgicală a glandelor sudoripare de la subsuoară sau injecțiile cu toxină botulinică, care inactivează aceste glande. Specialiștii vă mai pot ajuta în cazul traspirației excesive a picioarelor și palmelor, prescriindu-vă o soluție de glicopironiu.

ticați respirația profundă, folosiți dimineața o cantitate suplimentară de deodorant.

Incitați-vă corpul. Presupunând că nu igiena constituie problema, fitoterapeutul Douglas Schar tratează mirosul corpului din altă perspectivă. „Uneori oamenii fabrică mirosuri urâte pentru că nu elimină reziduurile prin sistemele obișnuite de excreție. Dar sunt unele plante medicinale care stimulează excreția reziduurilor și îmbunătățesc în mod spectaculos mirosul unor persoane." Dr. Schar recomandă adăugarea a 2 articole pe lista săptămânală de cumpărături: ceaiul de tei și cicoarea proaspătă. Ambele vor stimula sistemele excretoare să evacueze reziduurile. Încercați 2 căni de ceai de tei și 1 salată de cicoare de 4 ori pe săptămână.

Miros urât al picioarelor

11 modalități de a pune capăt mirosului

Orice părinte care și-a condus copilul într-o tabără recunoaște acest miros într-o clipă. Douăzeci și cinci de băiețel sau fetițe își scot pantofii pentru a-și expune ciorapii pe care ar fi trebuit să și-i schimbe cu 2 zile în urmă. Este mirosul amețitor al transpirației provenite de la 50 de piciorușe.

Medicii n-au fost nevoiți să caute prea departe cauza mirosului picioarelor. Bacteriile se hrănesc cu pielea moartă de sub ciorapii noștri, producând mirosul caracteristic. Efectuând exerciții fizice în timp ce purtați încălțăminte care nu permite transpirației să se evapore, îndeplinind orice activitate care ține picioarele umede, nu facem decât să ajutăm ca mirosul picioarelor să se înrăutățească. Secretul dispariției mirosului picioarelor este o igienă corespunzătoare.

Spălați-le des. Păstrați cu scrupulozitate igiena picioarelor. Folosiți apă caldă și săpun și spălați-vă picioarele cât de des este nevoie — de mai multe ori pe zi dacă transpirați abundent sau dacă remarcați un miros neplăcut. Frecați-le ușor cu o periuță moale, chiar și între degete, și uscați-le bine.

Pudrați-vă degetele. După spălare, aplicați pudră specială pentru picioare, talc sau un spray antifungic. O altă metodă indicată de a vă men-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mirosul picioarelor poate fi cauzat de boala numită „picior de atlet“ (v. *Picior de atlet*), o infecție fungică ce începe de obicei de la degetele picioarelor. Vindecând această boală, puteți ajuta și la înlăturarea mirosului picioarelor. Adresați-vă medicului dacă nu rezolvați singur problema.

Eczema picioarelor se poate infecta și poate degaja un miros urât, făcând necesară administrarea de creme cu steroizi și antibiotice.

Dacă aveți vreo ulcerație sau o rană la picioare care nu se vindecă, prezentați-vă la medic indiferent dacă emană sau nu miros, îndeosebi în cazul în care aveți diabet sau probleme circulatorii.

ține picioarele în stare corespunzătoare este să tratați încălțămintea, presărând în interiorul ei pudră de talc, recomandă specialista în podologie Suzanne Levine.

Folosiți un antiperspirant. Țineți în frâu mirosul picioarelor fie cu un antiperspirant, fie cu un deodorant. Puteți cumpăra deodorant pentru picioare sau puteți folosi deodorantul pentru subsuoară. Reamintiți-vă însă că deodorantele doar elimină mirosul, însă nu opresc transpirația. Antipersirantele rezolvă ambele probleme. Dr. Levine recomandă produse care conțin clorură de aluminiu cu 6 molecule de apă de cristalizare.

Notă: Nu folosiți clorura de aluminiu pe o piele crăpată sau jupuită, deoarece produce usturimi insuportabile.

Gândiți-vă bine înainte de a alege încălțămintea. „Pantofii închiși agravează transpirația picioarelor și constituie un mediu perfect pentru dezvoltarea bacteriilor, amplificând mirosul și transpirația“, explică dr. Levine.

Purtați sandale și pantofi decupați la vârf atunci când puteți, dar feriți-vă de încălțămintea din cauciuc sau plastic, care nu lasă picioarele să scape de transpirație. Și niciodată nu purtați aceeași pereche de pantofi 2 zile la rând. Lăsați-o cel puțin 24 de ore pentru a se putea usca bine.

Schimbați-vă ciorapii des. Rezolvarea problemei picioarelor urât mirositoare și care transpiră din abundență este schimbarea ciorapilor cât de des posibil, chiar de 3–4 ori pe zi, spune podologul Glenn Copeland. Purtați ciorapi din fibre naturale, precum bumbacul, care absorb transpirația mult mai bine decât materialele sintetice.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Încercați ridichile. Stoarceți în storcătorul de legume aproximativ 20 de ridichi, adăugați ¼ de linguriță de glicerină, puneți lichidul într-o sticluță cu pulverizator și folosiți-l zilnic pentru a scăpa de mirosul urât al picioarelor.

Acest remediu poate fi folosit și ca deodorant pentru subsuori.

Folosiți frecvent agenți de uscare a transpirației. Diferiți agenți de uscare sunt utili pentru diminuarea transpirației picioarelor, atenuând și mirosul lor.

Ceai. Taninul din ceai este un agent de uscare. Fierbeți 3 sau 4 pliculețe de ceai în 1 l de apă 10 minute, apoi adăugați suficientă apă rece pentru a face o apă de baie plăcută, sugerează specialista în dermatologie Diana Bihova.

Muiați-vă picioarele în această baie 20–30 de minute, apoi uscați-le și pudrați-le. Procedați astfel de 2 ori pe zi până rezolvați problema. După aceea, repetați operația de 2 ori pe săptămână pentru a împiedica revenirea mirosului.

Bicarbonat de sodiu. Acesta face ca suprafața piciorului să fie mai alcalină, diminuând astfel intensitatea mirosului, spune dr. Levine. Dizolvați 1 tabletă sau 1 lingură de bicarbonat de sodiu în 1 l de apă. Faceți o baie de picioare de 15 minute de 2 ori pe săptămână. De asemenea, puteți pulveriza bicarbonat de sodiu în pantofi.

Oțet. O baie acidă pentru picioare este și ea utilă. Dr. Levine recomandă ½ de ceașcă de oțet la 1 l de apă. Faceți o baie de 15 minute de 2 ori pe săptămână.

Permanganat de potasiu. Muiați-vă zilnic picioarele în apă cu permanganat de potasiu. Acesta este indicat pentru mirosul picioarelor asociat cu piciorul de atlet sau cu o eczemă infectată. Se dizolvă câteva granule în câțiva litri de apă. Soluția pătează îmbrăcămintea și va colora temporar picioarele în cafeniu. Atenție! Evitați contactul între cristalele de permanganat de potasiu și alcool, glicerină sau apă oxigenată — pericol de explozie!

Apă fierbinte și apă rece. Alternați băile fierbinți și reci pentru picioare, spune dr. Levine. Această procedură restricționează circulația sânge-

lui spre picioare, reducând transpirația. Apoi faceți o a 3-a baie de picioare cu cuburi de gheață și suc de lămâie. La sfârșit fricționați picioarele cu alcool pentru a le usca. În timpul verii, atunci când picioarele transpiră mult, probabil veți simți nevoia să faceți zilnic acest lucru. *Notă:* Persoanele cu diabet și cele cu circulație proastă nu ar trebui să facă uz de acest tratament.

Presărați salvie frumos mirositoare. Încercați să presărați în pantofi, cu scopul de a atenua mirosul, înmiresmata salvie, vă recomandă dr. Levine.

Încercați cu branțuri speciale. Unele branțuri conțin cărbune activat care absoarbe umezeala și atenuează mirosul piciorelor.

Țineți-vă firea. Glandele sudoripare aflate la picioare, asemenea celor din axile și din palme, reacționează la emoții, explică dermatologul Richard Dobson. Stresul poate declanșa o transpirație excesivă. Transpirația, la rândul ei, poate stimula activitatea bacteriană din interiorul pantofilor, amplificând mirosul. Așa că încercați să nu vă omorâți cu firea.

Atenție la ce mâncați. Oricât de ciudat ar părea, explică dr. Levine, când mâncați alimente condimentate sau picante, cum ar fi ceapa, ardeii sau usturoiul, uleiurile lor esențiale pot fi excretate prin glandele sudoripare din picioare. Ceea ce înseamnă că în cele din urmă picioarele ajung să miroasă ca prânzul.

MUNCESC, OARE, PICIOARELE MAI MULT DECÂT NOI?

Uneori picioarele transpiră mult, deoarece pur și simplu muncesc mai mult decât ar trebui, consideră podologul Neal Kramer. Puteți avea un defect structural (cum ar fi piciorul plat) sau o slujbă care vă ține pe vârfuri toată ziua. Oricare dintre aceste situații va duce la creșterea activității mușchilor de la picioare. Și cu cât muncesc mai mult, cu atât asudă mai mult. Deși nu este obligatoriu ca picioarele care transpiră să și aibă un miros urât, umezeala este cea care creează un mediu propice pentru bacteriile producătoare de miros.

„Dacă rezolvați problema de bază folosind un susținător plantar sau o talonetă ortopedică", spune dr. Kramer, „puteți micșora cantitatea de sudoare. Nemaifiind obligați la un efort atât de intens, mușchii nu vor mai produce atât de multă căldură."

Moleşeală provocată de soare

17 tactici pentru prevenirea şi limitarea efectelor ei

În fiecare vară, când buletinele meteorologice nu sunt suficient de clare pentru a şti dacă poţi ieşi din casă fără umbrelă, este totuşi prudent să o aveţi cu dvs. Dacă nu va ploua, măcar vă va apăra de soare. Soarele poate provoca o stare de moleşeală, o situaţie în care pierderea excesivă de lichide corporale poate duce la creşterea temperaturii corpului.

E important să înţelegem că nimeni nu este imun la efectul soarelui, nici măcar atleţii cei mai antrenaţi, remarcă specialistul în medicina de urgenţă Richard Keller. Aceasta se întâmplă deoarece cu cât este mai cald, cu atât respiraţia cutanată este mai intensă, iar dacă transpirăm prea mult, riscăm să rămânem cu prea puţină apă în organism. Moleşeala este cauzată de obicei de deshidratare sau, în cazuri rare, de epuizarea rezervelor de sare (pierdem săruri odată cu transpiraţia).

Este probabil ca setea să fie primul simptom, urmată de pierderea poftei de mâncare, durere de cap, paloare, ameţeală şi, în general, senzaţia de a fi

AVEŢI GRIJĂ CÂND MERGEŢI LA CLUB

Hipertermia este o situaţie asemănătoare moleşelei provocate de soare, ea putând să apară şi noaptea. Dansând ore întregi într-un club de noapte aglomerat şi prost ventilat, mai ales dacă aţi băut alcool, puteţi face o deshidratare gravă, având ca efect hipertermia.

Uzul de droguri precum ecstasy şi amfetaminele adaugă situaţiei o dimensiune mai periculoasă: efectul iniţial energizant al acestor droguri, ca şi acela de a vă bine dispune, vă pot face să pierdeţi noţiunea timpului şi să continuaţi să dansaţi mai mult decât rezistă organismul. Ecstasy mai poate afecta şi mecanismele organismului de reglare a temperaturii, accentuând starea de hipertermie şi ducând la lezarea ficatului.

Perioadele de odihnă şi înlocuirea permanentă a lichidului pierdut sunt vitale, dar nu exageraţi cu consumul de apă. Petrecăreţii care au băut cantităţi enorme de apă (14 l într-un caz), aflaţi sub influenţa drogurilor, au murit din cauza supraîncărcării cu fluide.

suferind de gripă, ceea ce poate include și alte simptome precum greața sau chiar vărsăturile. În cazuri extreme, inima își poate accelera bătăile și concentrarea atenției devine dificilă. Din fericire, nu vă veți afla niciodată în această situație dacă sunteți prudent. Iată câteva metode de a o evita și, dacă este necesar, de a-i face față.

Plecați din bătaia soarelui. Este un gest pe cât de firesc pe atât de important, mai ales pentru cineva care a mai trecut printr-o stare similară. În caz contrar, temperatura corpului va continua să crească, chiar dacă vă odihniți și beți apă. Revenirea în bătaia soarelui, fie și după câteva ore, poate readuce starea anterioară.

Beți apă. Nu există metodă mai bună de a hidrata organismul decât să beți apă, vă recomandă dr. Keller. Apa ar trebui băută puțin câte puțin, nu multă dintr-o dată. „Ideal ar fi să aveți deja o rezervă de apă în organism atunci când ați decis să stați la soare", adaugă el.

Mâncați fructe și vegetale. „Ele au un conținut bogat de apă și un conținut echilibrat de săruri", spune dr. Keller.

Beți lichide izotonice. Băuturile izotonice sunt bine cunoscute sportivilor. Ele au o concentrație de carbohidrați și de electroliți asemănătoare celei din fluidele organismului și se recomandă persoanelor care pierd mult potasiu și sodiu prin transpirația abundentă — cum este cazul sportivilor care se antrenează vara sau al persoanelor din locuri de muncă cu temperaturi foarte ridicate.

Evitați tabletele cu sare. Folosite cândva mai ales de atleți, dar nu numai, în prezent sunt considerate de majoritatea medicilor ca fiind un produs periculos.

„Ele fac exact contrariul a ceea ce se presupunea că fac", accentuează fiziologul Larry Kenney. „Concentrația crescută de sare din stomac reține acolo mai multă vreme lichidele, ceea ce lasă mai puțin lichid disponibil pentru producerea necesară de transpirație."

Evitați alcoolul și cofeina. Ambele grăbesc deshidratarea și vă pot face să transpirați mai mult decât este normal, spune dr. Keller.

Nu fumați. Fumatul contractă vasele sangvine, explică dr. Keller, și vă poate afecta capacitatea de adaptare la căldură.

Mergeți mai încet. Când este foarte cald, indiferent ce activitate efectuați în afara casei, ar trebui să o faceți într-un ritm mai lent decât de obicei, vă sfătuiește dr. Keller.

Turnați apă pe cap. Turnați-vă apă rece pe cap și pe ceafă și atunci când căldura este uscată și deosebit de ridicată, vă sugerează dr. Kenney, fiindcă apa se evaporă și vă scădea temperatura. Totuși, nu vă ajută să rămâneți prea multă vreme umed.

Apa nu trebuie să fie foarte rece, deoarece contractă vasele sangvine din piele, crescând temperatura din interiorul corpului prin dirijarea sângelui de la suprafață spre interior.

Improvizați o ventilație. Folosiți un ziar, o pălărie de soare sau o șapcă — orice aveți la îndemână — pentru a vă crea propria briză răcoroasă.

Încredeți-vă, cât de cât, în previziunile meteorologice. Ele nu se adeveresc chiar întotdeauna, dar dacă se anunță o zi caniculară, nu vă programați zugrăvitul casei la exterior.

Păcăliți soarele. Nu puteți goni soarele, așa că faceți ceea ce aveați de făcut în afara casei fie dimineața devreme, fie la sfârșitul zilei. „În zilele fierbinți începem lucrul în zori“, spune David Tanner, director al unei firme de acoperișuri. „În asemenea zile încheiem lucrul la ora 2 sau 3 după-amiaza.“

Nu vă dezgoliți pieptul. „Veți fi expus la și mai multă căldură radiantă dacă nu purtați cămașă“, explică specialistul în educație fizică Lanny Nalder. „De îndată ce începeți să transpirați, o cămașă vă poate răcori atunci când vântul suflă prin ea.“

Purtați pălărie. Alegeți o pălărie care permite circulația aerului, dar care vă acoperă ceafa. O pălărie cu boruri largi și perforate din loc în loc este o opțiune potrivită. „Vasele sangvine din cap și gât sunt foarte aproape de suprafața pielii, așa că pe acolo se pierde căldură foarte repede“, precizează dr. Kenney.

Purtați fibre în amestec. Surprinzător, cămășile din fibre de bumbac în amestec cu poliester respiră mai bine decât cele din bumbac 100%.

Purtați culori deschise. Ele reflectă căldura, în timp ce culorile închise o absorb.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă nu este tratată, moleșeala provocată de soare se poate transforma în insolație, care poate fi mortală.

Însă este destul de dificil să faceți deosebirea dintre moleșeală și insolație.

Din acest motiv, o persoană care în decurs de 30 de minute nu reacționează favorabil la propriile măsuri luate în caz de moleșeală ar trebui să fie consultată de un medic. Este important să obțineți rapid îngrijire medicală, altminteri pot apărea complicațiile de felul comoției cerebrale și a insuficienței renale.

Insolația reprezintă o funcționare defectuoasă a sistemului de termoreglare al organismului, permițându-i-se temperaturii interne să crească periculos de mult.

Simptomele pot fi similare celor date de moleșeala provocată de soare — amețeală și greață, de exemplu. În plus, persoana își poate pierde simțul orientării și poate deveni agitată.

Când organismul sistează reglarea temperaturii, se observă că victima insolației nu mai transpiră. Dar această manifestare nu apare întotdeauna.

Deși un leșin poate sau nu semnala o insolație, el necesită îngrijire medicală imediată.

Dacă persoana își revine repede — în 2–5 minute —, este mult mai posibil să fi fost doar o moleșeală provocată de soare.

Insolația poate fi însoțită de convulsii sau comă. Iar dacă nu cumva insolația lovește într-o parcare de spital, atunci trebuie să acordați de urgență primul ajutor.

Iată câteva recomandări pentru a trata o insolație până când victima ajunge la un medic.

Răciți-o cu apă. Dacă este posibil, stropiți persoana cu apă în loc să o cufundați în apă rece. Apa se va evapora de pe piele mult mai repede și va avea un efect răcoritor.

Aplicați prosoape udate cu apă călduță. Este mai bine să procedați astfel, decât să cufundați persoana în apă rece ca gheața.

Dați-i să bea lichide. Dați-i apă, dar numai atâta vreme cât persoana este conștientă.

Asumați-vă răspunderea. Uneori, persoana în cauză găsește un prilej de mândrie în refuzul de a merge la medic. În caz că ați remarcat pe cineva grav afectat de căldură, trageți-l la umbră.

Mușcături, zgârieturi și înțepături

20 de sfaturi pentru a evita sau alina durerea

Majoritatea mușcăturilor și înțepăturilor de insecte sunt neplăceri minore, dar care provoacă mâncărimi intense și mici umflături neplăcute ce se retrag după câteva zile. Chiar mușcăturile de câine sau pisică rareori provoacă o vătămare adevărată. Dar pentru acele ocazii când înțepătura este ceva mai rea decât lătratul — sau bâzâitul —, medicii vă fac unele sugestii.

MUȘTE ȘI ȚÂNȚARI

Insectele zburătoare ca țânțarii și tăunii vă pot produce o reală neplăcere când se reped să vă ciupească. Iată cum să le contracarați.

Dezinfectați mușcătura. Muștele și țânțarii pot răspândi unele boli. Așa că spălați bine zona cu apă și săpun, spune alergologul Claude Frazier. Apoi aplicați un antiseptic.

Frecați locul cu aspirină. Herbert Luscombe, dermatolog, recomandă să vă umeziți pielea și să frecați locul mușcat cu o tabletă de aspirină cât mai repede după incident. Aspirina ajută la stăpânirea inflamației.

Notă: Uitați acest truc dacă sunteți alergic la aspirină.

Magia plantelor medicinale. Cum se apropie vara și insectele care înțeapă și mușcă se trezesc la viață, există 2 remedii din plante pe care e bine să le aveți la îndemână: echinacea și nalba mare.

Indienii americani au folosit echinacea pentru tratamentul tuturor tipurilor de mușcături veninoase, inclusiv cele de crotal, în timp ce nalba mare este un vechi remediu european pentru calmarea înțepăturilor de albine și viespi. Ambele acționează miraculos, conform opiniei fitoterapeutul Douglas Schar, atunci când atacul vine din partea unei insecte zburătoare. Cumpărați tinctură de ambele plante de la un magazin specializat, puneți tincturile în atomizoare și pulverizați o singură dată peste mușcătură. Veți simți cum mâncărimea se atenuează, locul mușcăturii nu se va umfla îngrijorător și este mai puțin probabil să se infecteze.

Calmați mâncărimea. Mușcăturile de muște (tăuni) și țânțari pot duce la umflături și la mâncărimi intense câteva zile. Dr. Frazier recomandă următoarele remedii pentru a stăpâni aceste simptome:

- un antihistaminic cu administrare orală (cereți farmacistului să vă recomande un remediu împotriva alergiei sau a răcelii, care se vinde fără rețetă);
- loțiune cu calamină;
- aplicații cu gheață;
- sare de bucătărie (umeziți-o cu apă și aplicați-o pe mușcătură);
- bicarbonat de sodiu (dizolvați 1 linguriță de bicarbonat de sodiu în 1 pahar cu apă; muiați o bucată de pânză în soluție și țineți-o pe mușcătură 15–20 de minute);
- sare amară (dizolvați 1 lingură de sare amară, sulfat de magneziu, în 1 l de apă fierbinte; răciți soluția, apoi aplicați-o ca mai sus).

Cea mai bună metodă: prevenirea. Cu cât este vremea mai caldă, cu atât insectele — muștele și țânțarii — par să fie mai active. Țânțarii în special sunt mai agresivi în zonele umede, adică în apropierea bălților și a mlaștinilor. Unele specii sunt deosebit de sâcâitoare la sfârșitul zilei și sunt atrase de luminile aprinse după ce se întunecă. Așa că nu renunțați la vigilență odată cu apusul soarelui.

Dacă vă petreceți seara în aer liber, purtați haine deschise la culoare sau cenușii, mâneci lungi, pantaloni lungi și evitați parfumurile puternice, vă sfătuiește medicul de familie Stephen Amiel. În dormitor pulverizați un insecticid contra muștelor sau folosiți pastile insecticide, închideți ferestrele și ușa și stingeți lumina dacă nu stați în încăpere. La întoarcere, dacă nu aveți perdele de protecție contra țânțarilor, deschideți ferestrele pe întuneric și trageți perdelele înainte de a aprinde lumina, ca să nu atrageți insectele zburătoare. Lumânările cu ulei de citronella și spiralele antițânțari sunt utile în aer liber. În zonele puternic invadate de țânțari sau dacă sunteți deosebit de sensibil la mușcăturile lor, instalați la ferestre o plasă protectoare impregnată cu DEET (N, N-dietil-m-toluamidă). Puteți evita o mușcătură din capul locului, folosind următoarele metode care sunt de natură să îndepărteze țânțarii.

DEET. Dr Frazier recomandă orice preparat conținând această substanță chimică cu miros neplăcut. Aplicați preparatul doar pe pielea expusă, însă cu grijă în jurul ochilor — poate provoca usturimi cumplite dacă transpirația intră în ochi. Pe sub îmbrăcăminte nu folosiți nici un fel de preparat care respinge insectele. Și asigurați-vă că preparatele destinate

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Orice mușcătură poate duce la complicații. Fiți prevăzător în privința acestor probleme potențiale.

Infecție. Examinați-vă plaga periodic. Dacă devine roșie, dureroasă sau fierbinte, probabil că s-a infectat. Cereți ajutor profesionist.

Rabie. Indiferent unde vă aflați, fiți precaut în ce privește rabia (turbarea), al cărei virus poate fi transmis de orice animal cu sânge cald. Dacă ați fost mușcat, prezentați-vă de urgență la medic pentru tratament antirabic. Odată apărute simptomele bolii, situația este fatală.

Malarie. Călătorii întorși dintr-o zonă cu paludism (malarie) și care acuză simptome asemănătoare gripei — durere de cap, febră mare, frisoane, transpirații și dureri musculare — ar trebui să se prezinte la medic cât mai repede posibil și să-i menționeze traseul călătoriei. Unora dintre cele mai periculoase forme ale malariei le trebuie 1 an pentru a evidenția simptomele, îndeosebi în cazul persoanelor care au făcut o oarecare profilaxie antipaludică.

Boala Lyme. Primele semne ale bolii Lyme sunt adesea o erupție caracteristică și o temperatură ridicată. Timpul dintre mușcătura căpușei și prima manifestare a simptomelor este de obicei de 7–14 zile, dar se poate întâmpla să fie și doar de 3 zile ori să se lungească până la 1 lună.

Lezare prin zdrobire. Uneori, un câine de talie mare, precum ciobănescul german, va mușca fără să sfâșie pielea. Dacă observați semne de mușcătură pe ambele fețe ale unei extremități, atunci poate exista o leziune internă. Prezentați-vă la cel mai apropiat spital de urgență pentru un examen profesionist.

Mușcături la cap, mână și picior. Dacă vă mușcă un câine în oricare dintre aceste zone ale corpului sau dacă plaga este profundă și cu lipsă de țesut, atunci prezentați-vă neîntârziat la medic. Adesea sunt necesare antibioticele pentru rănile prin străpungere care pot arăta mici la suprafață, dar în a căror profunzime pot colcăi bacteriile. Plăgile cu lipsă de țesut este posibil să necesite coasere sau prindere cu copci, sutură cu un clei special sau susținere cu bandă adezivă.

Mușcături de pisică. Mușcăturile de pisică sunt deosebit de predispuse la infecție și ar trebui să fie examinate de medic. Dacă ați fost zgâriat de o pisică, nu telefonați medicului decât dacă bănuiți că plaga este infectată.

O boală cronică de fond. Dacă aveți diabet, o boală pulmonară, o boală a ficatului, cancer, HIV/SIDA sau orice altă suferință care face dificilă combaterea infecției, nu ezitați să vă prezentați la medic.

copiilor nu au o concentrație de DEET mai mare de 10 la sută Această substanță chimică ce se absoarbe în piele poate fi dăunătoare copiilor. De asemenea, nu permiteți copiilor să umble nici cu alte substanțe contra insectelelor și nu aplicați astfel de substanțe direct pe pielea copiilor. În acest scop, puneți o cantitate mică de substanță în palmă, frecați palmele între ele și apoi frecați pielea copilului. Soluțiile cu DEET se găsesc la magazinele cu articole de vânătoare și pescuit sportiv.

Soluție de hipoclorit. Dr. Luscombe recomandă îmbăierea, înainte de a ieși din casă, într-o soluție foarte diluată de hipoclorit. Folosiți o soluție conținând 5,25 la sută hipoclorit. Turnați 2 căpăcele pline de soluție în cada cu apă caldă. Scufundați-vă în ea 15 minute. Atenție să nu aduceți soluția în apropierea ochilor. Efectul de respingere a insectelor ar trebui să dureze câteva ore.

Baie cu ulei. Anumite uleiuri de baie au un efect de respingere a insectelor, remarcă dr. Luscombe.

Unguente decongestionante nazale. Există persoane care susțin că au succes cu astfel de unguente, spune dr. Luscombe.

Vitamina B_1. Unele studii sugerează că dozele mari de vitamină B_1 (tiamină) pot preveni mușcăturile de țânțari, spune dr. Amiel. O tabletă de 300 mg zilnic (doze mai mici pentru copii și deloc pentru copiii sub 2 ani) modifică mirosul pielii după aproximativ 2 săptămâni. Acest miros este, după cât se pare, imperceptibil pentru oameni, dar respinge insectele.

CĂPUȘE

Puțini dintre noi sunt îngrijorați în ce privește probabilitatea de a fi mușcați de o insectă purtătoare de boli, dar problema devine din ce în ce mai frecventă. Căpușele se găsesc de obicei în iarba cu firul lung, în câmpiile unde au păscut oile sau cerbii, în ținuturile mlăștinoase și în cele împădurite — astfel încât vilegiaturiștii în astfel de zone sunt întotdeauna expuși riscului de a lua căpușe.

Căpușele cerbilor și oilor transmit boala Lyme. Incidența acestei boli este de câteva sute de cazuri pe an chiar și în țările dezvoltate. Denumirea bolii a fost stabilită în 1977, după ce medicii au descoperit artrită la un grup de copii din apropiere de Lyme, Connecticut. Boala se manifestă prin erupție, febră, oboseală, durere de cap, dureri musculare și articulații dureroase.

Dacă știți că ați fost mușcat de o căpușă, prezentați-vă la medicul de familie cât mai curând posibil. Luată din pripă, boala Lyme este tratabilă cu antibiotice; într-un stadiu tardiv, este mai dificil de tratat.

În continuare găsiți recomandări pentru a fi pregătit.

Fiți vigilent. Vara este vârful de sezon al căpușelor, deși acestea prezintă risc de la începutul primăverii până toamna. Dacă vă petreceți o parte din timp în aer liber, îndeosebi în ținuturi împădurite sau cu vegetație luxuriantă — chiar și în zone cu dune acoperite cu ierburi — atunci luați următoarele precauții.

- Dacă vă aflați într-o zonă cunoscută ca având căpușe, lăsați cât mai puțină piele descoperită, spune profesorul de medicină Joseph Benforado. Purtați pantaloni lungi, ciorapi până la genunchi și haine cu mâneci lungi.
- Înainte de a vă duce seara la culcare, spune dr. Benforado, controlați-vă corpul să nu aveți agățată vreo căpușă. Anumite specii de căpușe sunt destul de mici și deci mai greu observabile.

Scoateți căpușele cu grijă. Căpușele pun o problemă specială, deoarece sapă în piele și se țin de ea din răsputeri. Încercarea de a îndepărta o căpușă ca pe o muscă nu are nici un efect. Iar trăgând-o cu forța afară, aceasta poate lăsa în piele o parte din aparatul bucal, creând astfel sediul pentru o infecție. Așa că abordați-le cu mare atenție.

Spălați zona cu alcool. Apoi, cu o pensetă boantă, apucați căpușa cât puteți mai aproape de piele, spune dr. Amiel. Trageți fără ezitare în sus și în afară, fără răsucire și fără apăsare.

Nu folosiți o țigară sau un chibrit aprins, vă avertizează el — căldura poate determina căpușa să pătrundă și mai adânc în piele.

Curățați mușcătura. Odată ce ați îndepărtat căpușa, spălați bine locul cu apă și săpun, spune dr. Frazier. Apoi aplicați iod sau alt antiseptic.

CÂINI ȘI PISICI

Pe lângă spaimă și durere, mușcăturile animalelor pot cauza infecții care necesită tratament ambulatoriu sau spitalicesc. Mușcăturile de câine sunt mai frecvente, dar mușcăturile de pisică, deși destul de rar întâlnite, au o probabilitate de 4 ori mai mare de a duce la o infecție.

În continuare găsiți sugestii pentru ce trebuie să faceți dacă ați fost mușcat.

Evaluați vătămarea. Cereți ajutorul medical chiar și în cazul plăgilor minore, spun medicii.

Spălați minuțios mușcătura. Mușcăturile de animale — îndeosebi de pisică — pot transmite infecții, spune specialistul în probleme de sănătate publică Stephen Rosenberg. El recomandă ca plaga să fie minuțios spălată cu apă și săpun pentru a îndepărta saliva și o eventuală contaminare. Spălați-o bine aproximativ 5 minute.

Opriți sângerarea. Dacă e vorba de o sângerare neînsemnată, acoperiți complet plaga cu o bucată groasă de tifon sau cu un tampon de pânză curată, recomandă dr. Rosenberg. Dacă nu aveți la îndemână nimic potrivit pentru a fi folosit ca pansament, spălați-vă atent mâinile și apăsați tare plaga. De asemenea, puteți pune gheață pe tamponul de pânză (nu direct pe piele) și, dacă este posibil, ridicați zona cu plaga deasupra nivelului inimii, pentru a ajuta oprirea sângerării.

Bandajați zona. Când sângerarea s-a oprit, acoperiți mușcătura cu un bandaj steril sau cu o pânză curată. Înnodați bandajul sau fixați-l, fără să strângeți, cu bandă adezivă.

Diminuați durerea. Recurgeți la aspirină sau la paracetamol pentru calmarea durerii. Țineți plaga deasupra nivelului inimii și aplicați gheață dacă este prezentă și o umflătură.

Notă: Nu administrați aspirină unei persoane sub vârsta de 16 ani.

Faceți un vaccin antitetanic. Orice mușcătură de animal sau plagă contaminată poate duce la tetanos, spune dr. Amiel. În prezent, inocularea de rapel contra tetanosului nu se mai consideră necesară, *cu condiția ca pe parcursul vieții, indiferent de moment, să fi făcut 5 inoculări antitetanice.* În conformitate cu calendarul vaccinărilor, cei mai mulți copii vor fi beneficiat de 4 asemenea inoculări până la data intrării la școală, iar a 5-a li se administrează la vârsta adolescenței. Dar cum programul de imunizare complet a început relativ recent, este posibil ca mulți adulți să nu aibă imunitate totală.

Dacă nu ați făcut 5 inoculări antitetanice sau dacă nu sunteți sigur că ați beneficiat de ele, faceți o inoculare de rapel cât mai repede posibil după o mușcătură, sfătuiește dr. Amiel. De asemenea, poate aveți nevoie de un tratament cu imunoglobulină antitetanică, un antiser. Persoanele cu imunitate totală au nevoie de antiser doar în cazul unei plăgi predispuse la tetanos, cum ar fi una contaminată cu gunoi de grajd.

ÎNȚEPĂTURI DE INSECTE

Albinele, viespile și alte insecte înrudite își injectează veninul în piele prin înțepătură, provocând durere, roșeață și umflătură. O albină, care are un corp acoperit cu puf și se recunoaște prin corpul ei de de culoare galben cafeniu, poate înțepa doar o singură dată, deoarece acul ei — ca o sârmă ghimpată — rămâne înfipt în pielea victimei. Fără ac, albina moare.

Viespile și gărgăunii au ace netede, cu care pot înțepa în mod repetat. Așa că fiți pregătit să ripostați.

Acționați rapid. Cheia tratamentului eficient este acționarea cu rapiditate. Cu cât instituiți mai repede un tratament de prim-ajutor, cu atât cresc șansele de a stăpâni durerea și umflătura.

Îndepărtați acul. Dacă ați fost înțepat de o albină, îndepărtați acul cât mai repede posibil Altminteri, sacul cu venin agățat de ac va continua să pulseze încă 2–3 minute, împingând acul cu otravă mai profund în piele. Dar fiți atent să nu apăsați din neatenție acul sau sacul cu venin, introducând astfel și mai multă otravă în organism.

„Scobirea înțepăturii este cea mai bună opțiune“, spune entomologul Edgar Raffensperger. Folosiți unghia, o pilă de unghii sau chiar marginea unei cărți de credit pentru a scobi ușor sub ac și a-l trage afară.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Înțepăturile de albină pot ucide. O înțepătură obișnuită de albină produce durere pentru o scurtă perioadă de timp și o inflamație care de obicei se retrage în câteva ore. Dar cele mai grave simptome pot indica o alergie (v. *Alergii*) urmată de șoc anafilactic mortal. Fiți atent dacă apar simptome ca jena respiratorie, erupția în relief și cu mâncărime (cunoscută sub numele de urticarie sau blândă), greață, vomă, respirație șuierătoare, răgușeală, amețeală, umflarea limbii sau a feței, leșin sau șoc. Cu cât simptomele se manifestă mai repede, cu atât viața este mai amenințată.

Foarte multe persoane care știu că fac o reacție alergică severă la înțepătura de albină poartă mereu asupra lor un injector cu adrenalină (o mică seringă de unică folosință conținând doza necesară de

ă). Dacă apar aceste simptome, atunci dispozitivul trebuie folosit imediat. Apoi transportați rapid victima la cel mai apropiat spital sau la medic. Dacă nu aveți la îndemână un astfel de dispozitiv, puneți pe înțepătură o pungă cu gheață, dacă este posibil, și sunați la Salvare.

Calmați durerea. În acest moment plaga încă zvâcnește, așa încât nu doriți altceva decât să calmați durerea cât mai repede. Următoarele substanțe sunt eficiente, dar ca să acționeze trebuie să le folosiți cât mai repede după înțepătură.

Ceva rece. Un pachet cu gheață, chiar și numai un cub de gheață, așezat pe înțepătură poate diminua umflătura și împiedica veninul să se răspândească, spune dr. Luscombe.

Ceva cald. Pare ciudat, spune dr. Luscombe, dar și căldura poate să ușureze durerea, neutralizând una dintre substanțele chimice care provoacă inflamația. Luați un uscător de păr și orientați jetul de aer cald către înțepătură.

Aspirină. Unul dintre cele mai simple și mai eficiente remedii, spune dr. Luscombe, este aspirina. Umeziți înțepătura, apoi frecați locul cu o tabletă de aspirină. Aspirina neutralizează anumiți agenți inflamatori prezenți în venin.
Notă: Nu încercați acest truc dacă sunteți alergic la aspirină.

Bicarbonat de sodiu. Dr. Frazier recomandă aplicarea unei paste obținute din praf de copt (bicarbonat de sodiu) și apă.

Un agent de frăgezire a cărnii. „Un agent de frăgezire a cărnii pe bază de enzime scindează proteinele din care este compus veninul insectei", spune dr. David Golden, profesor de medicină. Totuși, acesta trebuie folosit prompt, altfel nu este eficient.

Cărbune activat. „O pastă de pulbere de cărbune activat va scoate otrava foarte repede, astfel că înțepătura nu va fi urmată de umflătură și rană", după opinia dr. Richard Hansen, cunoscut și ca autor al lucrării *Get Well at Home.* Desfaceți cu atenție câteva capsule de cărbune activat și scoateți pulberea. Amestecați-o cu puțină apă și aplicați-o pe înțepătură. Cărbunele acționează mai bine dacă rămâne umed, așa că acoperiți-l cu tifon sau cu o folie de plastic.

Noroi. Dacă nu aveți nimic altceva la îndemână, spune dr. Hansen, puteți amesteca puțin pământ cu apă, pentru a obține noroi. Aplicați-l ca și cum ar fi cărbunele menționat anterior, acoperiți-l cu un bandaj sau cu o batistă și lăsați-l pe loc până când se usucă.

Un antihistaminic. Un antihistaminic cu administrare orală, care se vinde fără reţetă, poate interveni asupra durerii. Copiilor li se poate da o lingură de sirop de tuse care conţine un antihistaminic. Antihistaminicul are un uşor efect sedativ şi, de asemenea, diminuează umflarea, zvâcniturile şi roşeaţa provocate de veninul insectei.

În primul rând, feriţi-vă! Puţină prevedere vă poate scuti de o mulţime de dureri. Respectaşi următoarele 3 recomandări prin care micşoraţi probabilitatea de a fi înţepat de o insectă.

Purtaţi haine deschise la culoare, chiar albe. Insectele care înţeapă preferă culorile întunecate. Din acest motiv, apicultorii poartă în general haine de culoare kaki deschis, alb sau culori deschise.

Nu răspândiţi în jur un miros prea tentant. Evitaţi parfumul, loţiunea după ras şi orice alte miresme plăcute, care vor face albina să vă confunde cu o floare.

Folosiţi un ulei de baie. Anumite uleiuri de baie şi uleiuri volatile alungă insectele care înţeapă, spune dr. Luscombe. Înainte de a ieşi în aer liber, întindeţi câteva picături de ulei volatil pe porţiunile de piele expusă.

N

Negi și veruci

21 de secrete în vederea vindecării

După acnee, negii sunt cea mai frecventă problemă dermatologică. În orice moment, cam 10 la sută din populație face negi, spune imunologul Robert Garry. Cam 25 la sută din populație vor face negi într-un moment sau altul al vieții lor.

Negii și verucile sunt mici excrescențe îngroșate ale pielii, provocate de un virus. Pot avea suprafața aspră și un aspect destul de respingător. De obicei nu sunt dureroase, însă pot da mâncărime.

Negii pot apărea în orice parte a corpului, cel mai adesea pe mâini. Negii de pe picioare sunt cunoscuți sub denumirea de veruci. Ele sunt mai turtite, ca rezultat al presiunii greutății corporale și cresc mai mult în piele. Verucile pot fi dureroase, fiindcă se simt cam ca o piatră în pantof.

Unele persoane au mulți negi și veruci; alții au doar 1 sau 2. Negii și verucile se pot lua prin contact direct, din piscine și dușuri sau schimbând ca-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Remediul care îndepărtează complet un neg, pe altul îl poate lăsa neatins. Iată câteva leacuri populare — tratamente care nu au avut niciodată gir științific, dar care au mers pentru multe persoane.

- Aplicați ulei de cuișoare sau sucul lăptos de la smochine necoapte direct pe neg.
- Puneți felii de lămâie în oțet de mere cu puțină sare. Lăsați-le la macerat 2 săptămâni. Apoi frecați negii cu feliile de lămâie.
- Frecați negul cu o bucată de cretă sau cu un cartof copt.
- Înfășurați peste verucă o coajă de banană cu partea interioară pe care o veți schimba zilnic.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți cel mai mic dubiu asupra situației în care vă aflați, apelați la medic. Ar putea fi o bătătură, un calus, un neg sau o leziune canceroasă.

În general, negii sunt excrescențe palide, cu margini egale și cu capilare superficiale înnegrite. Liniile normale ale pielii, precum amprentele, nu apar pe suprafața negilor. Și, contrar opiniei populare, negii sunt excrescențe foarte superficiale, nu au „rădăcini" sau „ancore" cu care să se agațe de os.

Negii genitali pot afecta atât bărbații, cât și femeile și se pot transmite pe cale sexuală. Unele subtipuri de virusuri care produc negi genitali au fost asociate cu dezvoltarea cancerului de col. Folosiți prezervative dacă unul dintre parteneri este afectat și mergeți cu regularitate la medic pentru frotiu din secreția cervicală.

merele. Oricum, pentru că negii și verucile nu se răspândesc rapid într-o familie, medicii cred că unele persoane sunt mai susceptibile de a lua virusul.

Tratamentele standard pentru negi implică cauterizarea, tăierea, înghețarea sau îndepărtarea cu laser. Unele tratamente sunt neplăcute și pot lăsa cicatrice. Aceste tehnici nu sunt întotdeauna eficiente, iar negii reapar, indiferent de tratamentul aplicat. Ar fi bine să încercați câteva remedii naturale înainte de a merge la medic. Dacă nu s-a specificat altfel, următoarele sfaturi pot fi folosite atât pentru negi, cât și pentru veruci.

Lăsați-i în pace. Conform unei estimări, 40–50 la sută dintre negi dispar de la sine, de obicei în 2 ani. La copii mai ales, negii dispar spontan.

Negii adăpostesc constant virusul infectant, avertizează Marc Brenner, dermatolog podolog. Dacă nu îi tratați, se pot mări și răspândi și spre alte zone. Dacă observați că se înmulțesc, luați măsuri.

Aplicați vitamina A. Dr. Garry recomandă aplicarea de vitamina A direct pe negi. Spargeți o capsulă cu ulei de ficat de cod peste neg și frecați-l ușor, o dată pe zi. Negii răspund diferit la acest tratament. Negii juvenili pot dispărea în 4 săptămâni, alții în 2 sau mai multe luni, însă verucile cedează în 2–5 luni.

Și altă vitamină. Aplicați pe neg o pastă obținută din tablete de vitamina C zdrobite și amestecate cu apă, apoi acoperiți cu un plasture pentru ca pasta să nu cadă. Deși nu există un studiu oficial, conform dr. Jeffrey Bland, care a petrecut mulți ani studiind efectele vitaminei C, aciditatea mare a vi-

taminei C poate ucide virusul vinovat de producerea negilor. Nu uitați că vitamina C este iritantă, așa că aplicați pasta doar pe neg.

Țineți-vă picioarele uscate. Negilor le merge bine la umezeală, așa că păstrarea picioarelor uscate poate ajuta la eliminarea verucilor. Schimbați-vă șosetele de cel puțin 3 ori pe zi, spune dr. Brenner, și aplicați frecvent pudră antiperspirantă.

Cumpărați un tratament pentru negi. Cel mai popular remediu comercial împotriva negilor sunt preparatele cu acid salicilic disponibile fără prescripție medicală. Acidul salicilic moaie și dizolvă negii. Sunt preparate sub formă de gel, loțiuni, pansamente sau unguente.

Urmați aceste reguli când folosiți acid salicilic, spune specialista în probleme ale piciorului Glenn Gastwirth. Începeți prin a vă asigura că ceea ce tratați este un neg (v. caseta „Când să apelați la un medic"). În al doilea

CUM SĂ EVITAȚI APARIȚIA UNUI NEG

Negii sunt produși de un virus. Acesta se găsește în aer și se ia ca orice banală infecție virală. Dacă sunteți sensibil la virus și dacă aveți o tăietură sau o crăpătură în piele, cu siguranță veți face un neg. Dar iată câteva sugestii pentru a diminua riscul apariției negilor.

Nu vă descălțați. Virusul negilor prosperă în mediu umed, așa că trebuie să purtați întotdeauna șlapi în preajma piscinelor, în cluburile de sănătate și în vestiare, pentru a evita contactul cu el.

Schimbați cu regularitate pantofii. Schimbați-vă des pantofii și lăsați-i să se usuce bine înainte de a-i încălța din nou.

Faceți curățenie. La clubul de sănătate sau la sala de gimnastică, întâi curățați dușul. Produsele de curățenie pe bază de clor, chiar și cele mai simple, vor omorî virușii și bacteriile.

Privește, dar nu pune mâna. Negii se răspândesc repede, așa că evitați să-i atingeți. Dacă aveți o tăietură cât de mică pe deget, riscați să vă apară acolo un neg.

Aveți grijă de cuticule. Dacă virusul negilor intră într-o tăietură minoră de lângă cuticule, poate provoca un tip urât de neg, numit neg periunghial. Acesta e dificil de tratat, așa că o leziune cât de mică în zona cuticulelor trebuie tratată cu o cremă antiseptică și acoperită cu un plasture până la vindecare.

Relaxați-vă. Oamenii par mai susceptibili de a face negi atunci când sunt stresați sau au o dietă deficitară.

CREDEȚI CĂ TRECE — ȘI TRECE

Intrați în transă. Psihiatrul Owen Surman spune că hipnoza merge pentru tratarea negilor. În cadrul unui studiu, el a hipnotizat 17 persoane cu negi într-o serie de 5 ședințe și le-a spus că vor scăpa de negi. Altor 7 persoane rămase în afara studiului li s-a cerut să nu utilizeze nici un fel de tratament pentru negi. Trei luni mai târziu, mai mult de o jumătate din persoanele aflate în grupul hipnotizat pierduseră cel puțin 75 la sută din negi. Ceilalți aveau încă toți negii la locul lor.

Imaginați-vă că negii s-au dus. Puterea sugestiei — fără hipnoză — poate fi tot atât de eficientă în alungarea negilor. Psihologul Nicholas Spanos le sugerează pacienților săi să își imagineze că negii li se micșorează și dispar, că simt furnicături în locul lor și că pielea se curăță. Inițial, i-a îndemnat să-și imagineze aceste modificări cam 2 minute, apoi le-a cerut să practice această autosugestie acasă, 5 minute zilnic. El poate prevedea încă din prima ședință cine va obține rezultate bune. Persoanele capabile de o vizualizare pregnantă în prima zi probabil că își vor pierde mai repede negii decât acelea a căror vizualizare a fost slabă.

Aveți încredere. Și alți medici au avut succes cu puterea sugestiei. Dermatologul Christopher McEwen a tratat astfel 2 copii care nu puteau tolera înghețarea negilor. Le-a dat o loțiune inofensivă și a insistat că este un medicament deosebit de eficace, care le va distruge negii. A mers. Încrederea în tratament poate explica și reputația remediilor populare precum frecarea negului cu un bănuț și apoi îngroparea bănuțului sub pridvor.

rând, urmați cu strictețe instrucțiunile de pe etichetă. În al treilea rând, aveți răbdare.

S-ar putea să fie necesar să tratați un neg, mai ales o verucă, mai multe săptămâni până să dispară.

Loțiunile și gelurile cu un procent de aproximativ 17 la sută acid salicilic s-ar putea să nu fie suficient de puternice pentru veruci, care sunt acoperite de calusuri groase. Vor fi mai eficiente dacă veți freca regulat suprafața verucilor cu o piatră ponce sau cu o paletă cu șmirghel.

Notă: Nu folosiți aceste produse dacă aveți diabet sau proastă circulație.

Încercați un unguent. Există câteva tipuri de unguente disponibile în farmacii. Pentru rezultate optime, scufundați zona afectată în apă călduță cam 10 minute, pentru a obține o bună penetrare a unguentului, vă sfătuiește pedichiurista Suzanne Levine. Uscați bine, apoi aplicați puțin unguent pe neg.

Acoperiți cu un plasture. Dacă aveți o verucă, faceți acest lucru înainte de culcare pentru a nu fi obligat să mergeți, împrăștiind astfel unguentul. Dimineața muiați zona respectivă din nou și frecați ușor cu piatră ponce pentru a îndepărta pielea, care se va desprinde ușor.

Folosiți plasturi. Dermatologul Christopher McEwen vă recomandă să tratați negii cu plasturi impregnați cu acid salicilic 40 la sută. Aceștia sunt foarte eficace pentru veruci și pot fi folosiți și pentru negii de pe mâini, deși este mai dificil să păstrezi un plasture pe mână. Dezavantajul principal al plasturilor, spune dr. Levine, este că în general au dimensiuni prea mari, irită pielea din jurul negului și pot provoca o ulcerație, ceea ce e mai rău decât negul inițial. Urmați instrucțiunile de pe etichetă.

Pentru a vă asigura că plasturele se potrivește, tăiați un șablon de carton pe dimensiunile și forma negului. După acest tipar decupați câteva bucățele din plasture. Aplicați unguent pe zona din jurul negului, pentru ca medicamentul să nu intre în contact direct cu pielea.

Luați un imunostimulator. Negii sunt o boală virală și tind să se înrăutățească în perioadele de stres accentuat, spune specialistul în medicină alternativă Douglas Schar. Aceasta fiindcă stresul inhibă sistemul imunitar, permițând virusului să prolifereze.

Dacă aveți negi și știți că vă îndreptați spre o perioadă stresantă, faceți un plan de apărare, vă sfătuiește dr. Schar. Luați un imunostimulator din plante pentru a vă activa sistemul imun. Echinacea și unghia găii sunt amândouă opțiuni excelente. Cumpărați-le pe oricare dintre ele de la un magazin specializat și luați-le pe tot parcursul perioadei stresante.

Nervozitate a picioarelor

20 de tehnici de calmare

Sindromul picioarelor nervoase (SPN) provoacă senzații neplăcute de arsură, înțepătură, gâdilare sau durere în mușchii picioarelor. Este cunoscut și sub denumirea de sindrom Ekbom, după medicul care l-a definit. Simptomele clasice includ nervozitate, mers greoi, senzație de tremor în membrele inferioare, în special noaptea, în pat.

SPN pare să aibă agregare familială şi afectează cu predilecţie femeile de vârsta a doua, bătrânii, femeile însărcinate, persoanele mari consumatoare de cafea sau alte băuturi care conţin cofeină şi fumătorii înrăiţi.

De obicei afectează ambele picioare, dar nu întotdeauna este simetric; uneori apare la un singur picior. Cauza nu se cunoaşte. Indiferent de cauză, sindromul picioarelor nervoase poate fi foarte frustrant pentru cei suferinzi şi le poate afecta somnul atât lor, cât şi partenerilor de viaţă. Iată câţiva paşi pentru calmarea acestor picioare neastâmpărate.

Suplimente alimentare cu fier și folați. Unele studii au evidenţiat o legătură între SPN şi modul cum celulele creierului eşuează în utilizarea fierului, iar alte studii de mici dimensiuni au demonstrat apariţia unor uşoare ameliorări prin administrarea unor doze crescute de fier. Suplimentele alimentare cu folaţi au fost de asemenea recomandate femeilor însărcinate afectate de SPN. „Adevărul este“, spune medicul de familie Stephen Amiel, „că dovezile nu sunt convingătoare, şi dacă nu aveţi deficite dovedite de fier şi folaţi, eu nu aş recomanda administarea suplimentară a acestora. Chiar dacă analiza sângelui arată valori deficitare, nu există nici o garanţie că aceste suplimente vor avea vreun efect în zona din creier responsabilă de SPN.“

Nu mâncați seara târziu. Mâncatul mult, seara târziu, chiar vă poate agita picioarele. Activitatea de digestie poate declanşa ceva care determină aceste simptome, atrage atenţia neurologul Lawrence Stern.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți sindromul picioarelor nervoase, nu sunt motive de îngrijorare, cu excepția somnului care uneori vă lipsește.

Dar prima dată când aveți aceste simptome — senzații accentuate de tremor în picioare, mai ales noaptea — mergeți la medic. Simptomele sindromului picioarelor nervoase pot fi semne de avertisment ale unei boli severe, precum o boală de plămâni, de rinichi, diabet, boală Parkinson și multe alte afecțiuni neurologice. SPN poate fi asociat și cu apneea de somn și cu narcolepsia, ca și cu tratamentul cu unele antidepresive și tranchilizante majore folosite în anumite boli psihice.

Pentru a vă asigura în privința stării de sănătate, așteptați diagnosticul medicului. Dacă tremorul picioarelor vă ține treaz noaptea și remediile naturale nu au nici un efect, medicul va găsi medicamentul adecvat.

Evitați somniferele. Pe termen scurt somniferele pot aduce beneficii, dar multe persoane vor dezolta destul de repede toleranță și astfel se trezesc cu 2 probleme: sindromul picioarelor nervoase *și* dependență de medicamente, spune dr. Stern.

Nu înlocuiți sedativele cu alcool. Și în acest caz vă creați o dublă problemă, spune dr. Stern.

Renunțați la cafea. Unele studii au arătat o legătură reală între ușurarea simptomelor sindromului picioarelor nervoase și sistarea consumului de cofeină, spune neurologul Ronald Pfeiffer.

Evitați medicamentele pentru răceală și sinuzită. Și ele pot accentua simptomele.

Renunțați la fumat. Nu e sigur că fumatul în sine produce sindromul picioarelor nervoase, însă fumătorii sunt mult mai predispuși decât nefumătorii la SPN.

Evitați frigul. Mai multe studii au arătat că expunerea prelungită la frig poate cauza sindromul picioarelor nervoase.

Plimbați-vă puțin înainte de culcare. O plimbare scurtă poate reduce semnificativ accesele de SPN de dinainte de culcare, spune dr. Stern. „Exercițiul fizic poate schimba balanța chimică în creier prin eliberarea de endorfine, care induc un somn odihnitor."

Masați-vă picioarele. Un masaj ușor al picioarelor înainte de culcare poate fi folositoare, spune neurologul Richard Olney. Presarea lor ușoară poate fi și ea utilă.

Luați 2 aspirine înainte de culcare. Medicii nu pot spune exact de ce ajută aspirina, dar, după toate aparențele, la unele persoane reduce simptomele.

Controlați stresul. „Stresul agravează problema", spune dr. Stern. Buna organizare a vieții zilnice, asigurarea liniștii, respirația profundă și practicarea exercițiilor de relaxare sunt modalități eficace pentru reducerea stresului.

Odihniți-vă mai mult. Simptomele se pot accentua pe un fond de oboseală accentuată.

Ridicați-vă și mergeți. Sindromul picioarelor nervoase tinde să vă deranjaze noaptea, când vă odihniți. Dacă simțiți nevoia să vă mișcați, cel mai firesc este să vă plimbați în jurul dormitorului, spune dr. Pfeiffer.

Legănați-vă picioarele. Când simțiți că apar simptomele, trebuie să vă balansați picioarele înainte și înapoi.

Schimbați-vă poziția de dormit. Unele persoane dezvoltă simptome mai ales dacă dorm într-o anumită poziție, spune dr. Stern. Încercați și alte poziții pentru somn. Este o încercare inofensivă și se poate dovedi utilă.

Faceți-vă patul mai puțin confortabil. SPN pare să fie mai accentuat la persoanele cu un pat confortabil, spune dr. Amiel. Schimbați salteaua cu una mai tare sau dormiți chiar pe podea.

Scufundați-vă picioarele în apă rece. „Merge doar pentru unii", spune dr. Stern. Însă nu vă scufundați picioarele în apă înghețată; puteți leza nervii.

Încălziți-vă. Dacă pe unii îi ajută frigul, alții găsesc că folosirea unei perne electrice le ușurează simptomele, spune dr. Pfeiffer.

Faceți un vibromasaj. La fel și vibromasajul: la unii merge, altora le poate înrăutăți simptomele.

Oboseală

37 de recomandări pentru întărirea tonusului

Oricine se simte obosit, într-un moment sau altul. Şi cui nu i-ar plăcea să aibă un tonus mai ridicat?

În general, recomandările medicilor sunt aceleaşi: odihniţi-vă mai mult, asiguraţi-vă o dietă echilibrată şi faceţi mişcare. Dar noi vom trece de aceste generalităţi oferindu-vă sugestii concrete.

Faceţi încălzirea. „Acordaţi-vă un răgaz de 15 minute dimineaţa înainte de a începe ziua“, vă sfătuieşte Vicky Young, specialistă în medicina muncii. Atunci nu vă veţi începe ziua zorit şi obosit.

Luaţi un mic dejun compus din 3 feluri de nutrienţi. Cele 3 componente ale unui mic dejun corect sunt carbohidraţii, proteinele şi grăsimile, explică medicul de familie Rick Ricer. De fapt, nu e nevoie *să adăugaţi* grăsimi micului dejun. Veţi avea o mulţime de grăsimi, o formă de energie în-

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Oboseala poate fi doar un semnal că a venit momentul să vă organizaţi viaţa mai bine sau că în curând veţi face o răceală sau o gripă.

Dar ea mai poate fi şi un semnal de avertizare pentru o îmbolnăvire gravă. Stările cronice ca diabetul, bolile pulmonare sau anemia provoacă oboseală, explică dr. Ricer.

Oboseala este şi un simptom al multor altor maladii, între care hepatita, mononucleoza, bolile tiroidiene, depresia şi cancerul. Aşa că, dacă starea de oboseală persistă, nu vă puneţi singur diagnosticul, mergeţi la medic.

magazinată, în proteinele pe care le mâncați. Un castron cu cereale (un hidrocarbonat complex) și lapte (o sursă de proteine) poate constitui un început bun al zilei. Pâinea integrală prăjită sau brioșele sunt și ele bune ca opțiuni pentru carbohidrații complecși, iar ca proteină ați putea adăuga un iaurt degresat sau o omletă.

Dar evitați consumul unor carbohidrați precum zahărul. Acesta vă poate supraactiva producerea de insulină provocând scăderea glicemiei, ceea ce se manifestă prin tremurături și nervozitate. Așa că rezistați ispitei de a mânca un corn dulce în drum spre serviciu.

Întocmiți un plan al zilei. Faceți-vă timp în fiecare dimineață pentru a vă stabili obiectivele zilei, spune dr. David Sheridan. „Decideți ce veți face — nu lăsați obișnuința să vă conducă."

Atacați miezul problemei. Indiferent dacă aveți o problemă la serviciu sau în familie, trebuie să o rezolvați, spune dr. Graham, fost consultant la asociația alergătorilor din SUA. Dacă nu o puteți rezolva, măcar ignorați-o un timp. Renunțați la ideea de a vă lua a doua slujbă. Iar dacă rudele sau prietenii abuzează de ospitalitatea dvs., rugați-i politicos să plece.

Închideți-l pentru a scăpa de el. Este bine cunoscut faptul că televizorul produce o stare de letargie. Mai bine încercați să citiți, sugerează dr. Ricer. Este mult mai energizant.

Faceți exerciții fizice pentru întărirea tonusului. „Exercițiul fizic întărește cu adevărat tonusul", consideră dr. Young. Numeroase studii confirmă această teorie, inclusiv un studiu NASA, în care mai mult de 200 de angajați au fost supuși unui program de exerciții fizice moderate, practicate cu regularitate. Rezultatele: 90 la sută dintre ei au spus că niciodată nu s-au simțit mai bine, aproape jumătate au spus că s-au simțit mai puțin stresați și aproximativ o treime au declarat că au dormit mai bine.

Dr. Young recomandă practicarea exercițiilor energizante — mersul pe jos în pas vioi este suficient — de 3 până la 5 ori pe săptămână, timp de 20–30 de minute și cel puțin cu 2 ore înainte de culcare.

Ascultați-vă trupul. În pofida efectelor benefice ale exercițiul fizic, acesta poate duce la dependență, iar în supradoză poate fi chiar dăunător. Ascultați ce vă spune propriul trup. „Realitatea este că trebuie să fac eforturi pentru această activitate și că o pauză mi-ar prinde foarte bine", spune atleta Mary Trafton, care participă la probe de rezistență.

Nu faceți mai multe lucruri odată. Dr. Sheridan vă sfătuiește să vă întocmiți liste. Adesea oamenii se simt obosiți doar gândindu-se la ce au de făcut și nu știu de unde să înceapă. Stabilind prioritățile și bifând rezolvările, lista vă va ajuta să vă mențineți tonusul și concentrarea.

Luați una pe zi. Dacă aveți prostul obicei de a sări peste mese, de a mânca la întâmplare sau de a ține cure de slăbire, dr. Young vă sfătuiește să luați un supliment de multivitamine/multiminerale. „Lipsa unei nutriții corecte poate genera oboseală", apreciază dr. Ricer, „iar un supliment poate completa dieta cu nutrienții lipsă. Cu toate acestea, nu vă așteptați ca dintr-o vitamină să obțineți energie instantaneu."

Stimulente din plante medicinale. În anii '50 ai secolului al XX-lea, cercetătorii ruși au început să caute leacuri care să crească rezistența la stres, tensiune și oboseală. Aveau în minte foametea și războiul. În acest context, ei au descoperit o categorie de preparate din plante medicinale, pe care le-au denumit adaptogene. Deși destinate rezolvării unor probleme de alt fel, acestea au ajutat cu adevărat oamenii să adopte un stil de viață caracterizat prin expresia „mereu în mișcare", spune terapeutul Douglas Schar.

Dacă viața de zi cu zi vă dă senzația de oboseală prelungită și vă simțiți scos din circulație, încercați adaptogene cum ar fi ginsengul siberian, panax ginseng, rhodiola rosea sau maca. Aceste remedii vor ajuta organismului să facă față stresului și vă oferă o provizie constantă de energie.

Deprindeți-vă organismul să vă spună ce oră este. Ritmurile circadiene acționează ca ceasornice interioare ale organismului, ridicându-ne și coborându-ne tensiunea și temperatura corpului în momente diferite pe parcursul unei zile. Această acțiune chimică provoacă oscilațiile prin care treceți — de la starea de alertă până la încetineală mintală și fizică.

Așadar, de ce sunt, oare, atât de neplăcute unele momente culminante firești prin care trec oamenii, de exemplu, noaptea târziu? „Eu cred că uneori oamenii, poate chiar fără să-și dea seama, își desfășoară activitatea în cadrul unui ciclu temporal individual", declară specialistul William Fink, care studiază fiziologia exercițiilor fizice.

Fink vă sugerează modificarea obiceiurilor în așa fel, încât din punct de vedere practic să se încadreze cât mai bine în ritmul circadian personal. Începeți prin a vă ridica din pat puțin mai devreme sau puțin mai târziu — să spunem cu 15 minute — până când ajungeți să vă simțiți confortabil. Țineți-o așa până când vă creați o obișnuință care vi se potrivește.

Renunțați la fumat. Medicii vă sfătuiesc întotdeauna să renunțați la fumat și adaugă acest lucru pe lista de motive: fumatul scade cantitatea de oxigen necesară organismului. Rezultatul fumatului este oboseala. Totuși, dacă renunțați la tutun, nu vă așteptați la o sporire imediată a energiei organismului. Nicotina acționează ca un stimulent, iar renunțarea la ea va determina, probabil, o oboseală temporară.

Transformați exercițiul fizic într-o activitate pe tot parcursul zilei. Indiferent dacă lucrați dimineața devreme, în timpul prânzului sau seara, nu vă faceți toate exercițiile într-o singură repriză. Ridicați-vă și mișcați-vă cel puțin o dată la câteva ore, spune dr. Sheridan.

Există mai multe opțiuni: directorul care pedalează pe o bicicletă staționară în intimitatea biroului său, medicul stagiar care urcă și coboară scările spitalului, cercetătorul care face exerciții izometrice așezat la pupitrul său.

Învățați să spuneți nu. Învățați să delegați puterea, angajamentele și obligațiile, vă sfătuiește dr. Sheridan. Dacă aveți deja prea multe, dacă sunteți pus în fața altora noi, aveți tăria să spuneți: „Nu, mulțumesc."

Pierdeți din greutate. Dacă sunteți supraponderal, pierderea în greutate va fi de mare ajutor, spune William Fink. Urmați o dietă bine gândită, combinată cu exercițiul fizic. Pierderea a mai mult de 1 kg pe săptămână nu este sănătoasă și vă va obosi suplimentar.

Dormiți mai puțin. E posibil să aveți prea mult dintr-un lucru bun, și anume somnul. „Dacă dormiți prea mult, veți fi năuc toată ziua", remarcă William Fink. „Un somn de noapte de 6–8 ore este suficient pentru majoritatea oamenilor."

Stingeți lampa. Irosindu-vă forțele — dacă, de pildă, vă culcați la 2 noaptea și vă treziți la 5 dimineața —, veți avea o senzație de epuizare.

Decât să moțăiți toată ziua, mai bine trageți un pui de somn. Câte un pui de somn nu se potrivește oricui, dar poate fi de folos persoanelor mai în vârstă care nu mai dorm buștean ca în tinerețe, precum și părinților cu copii mici care se trezesc noaptea. Persoanele mai tinere care dorm când apucă sau obișnuiesc să piardă nopțile pot avea și ele în vedere un pui de somn, admite dr. Ricer. Dacă decideți să procedați astfel, încercați să dormiți între aceleași ore în fiecare zi și nu mai mult de 1 oră.

Respirați profund. Potrivit opiniei medicilor și atleților, este una dintre cele mai bune modalități de a vă relaxa și energiza concomitent.

Doar o băutură. Alcoolul doboară în loc să revigoreze. Limitați consumul de alcool la o băutură pe zi, sugerează dr. Ricer, sau nu beți deloc.

Luați un prânz ușor. Unii medici sfătuiesc să se ia un prânz ușor pentru a preveni moleșeala postprandială specifică, care îndeamnă la somn. Dacă după prânz vă simțiți adesea obosit, merită să încercați punerea în aplicare a acestui sfat. Supă, salată și un fruct, iată un prânz ușor, dar nutritiv.

Sau, dimpotrivă, transformați prânzul în masa principală a zilei. Dacă un prânz ușor nu vă satisface, dr. Young vă sugerează să luați masa cea mai consistentă a zilei la amiază și după aceea să faceți o plimbare de 20 de minute. Mâncând cele mai multe calorii în prima parte a zilei, vă asigurați combustibilul necesar pentru a vă ține în mișcare. Dar este necesar să faceți o selecție a tipului de combustibil. Carbohidrații, de exemplu, ard repede. Grăsimile, pe de altă parte, ard încet, făcându-vă mai lenți.

Luați o vacanță. Dacă nu v-ați mai bucurat de multă vreme de câteva săptămâni de vacanță, e timpul să o faceți, vă sfătuiește dr. Ricer. „Aveți nevoie de relaxare pentru a vă spori tonusul." Este cu adevărat un sfat bun.

Redirecționați-vă energia. Emoția puternică nu este epuizantă doar mintal, uneori poate fi epuizantă și fizic, spune dr. Young. Încercați să vă redirecționați emoțiile puternice, cum ar fi mânia, și folosiți această energie înăbușită pentru desfășurarea activității profesionale și efectuarea exercițiilor fizice.

Colorați-vă lumea. O casă posomorâtă și întunecată este de-a dreptul deprimantă, consideră dr. Ricer. El sugerează aducerea în încăpere a unei mici raze de soare — literalmente sau metaforic vorbind. Mai multe studii au arătat că bogăția de culori reprezintă un factor important în menținerea unui nivel ridicat de energie. Roșul, de exemplu, este bun pentru stimularea de scurtă durată a energiei, în timp ce verdele ajută la dobândirea și menținerea concentrării pe perioade mari de timp.

Ascultați cât mai multă muzică. „Muzica poate aprinde scânteia din voi", spune dr. Ricer. Ascultați U2, Vivaldi, Coldplay, Kylie Minogue — sau orice altceva care vă stimulează.

GÂNDIŢI POZITIV

Când mintea funcţionează, trupul o urmează. Astăzi este, în general, acceptată ideea că mintea influenţează trupul. Iată câteva atitudini care vă pot ridica nivelul energetic.

Gândiţi pozitiv. Atleţii cu titluri de campioni procedează astfel, managerii de succes fac la fel şi tot aşa ar trebui să faceţi şi dvs.

„Este important să gândeşti pozitiv", declară Mary Trafton, pasionată de drumeţie şi alergătoare la proba de maraton. „Dacă întâmplător păşesc într-o băltoacă imensă în timp ce călătoresc, nu-mi zic în sinea mea: Vai de mine, îmi va fi frig şi voi obosi. Mă gândesc ce buni sunt ciorapii de lână pe care îi port şi care îmi ţin de cald."

Aveţi o motivaţie. Dacă staţi bine să vă gândiţi, vă daţi seama că este destul de greu să faceţi ceva dacă nu există o motivaţie. Ba chiar este aproape imposibil să îndepliniţi activităţi care cer multă energie, dacă nu puneţi suflet în ceea ce faceţi.

Să luăm cazul atletului Drummond King. El spune că atunci când rămâne mult prea în urmă pentru a mai putea câştiga o cursă, o termină la pas. Dar când are şansa de a învinge, indiferent cât mai are de străbătut, găseşte suficiente resurse pentru a alerga în continuare.

Aveţi încredere. Dacă sunteţi cu adevărat încredinţat că veţi duce la bun sfârşit misiunea pe care trebuie să o îndepliniţi, atunci veţi avea şi energia necesară. Iar odată ce aţi dovedit că aveţi energia necesară, veţi deveni din ce în ce mai încrezător în forţele proprii.

Stabiliţi-vă singur norma. Unele persoane au pur şi simplu nevoie de jaloane pentru a merge înainte, explică dr. Sheridan. În acest caz, stabiliţi-vă singur normele pe termen scurt şi pe termen lung, dar în aşa fel încât să evitaţi rutina.

Faceţi un duş. Când oboseala îl copleşeşte pe un broker newyorkez, acesta nici nu cumpără, nici nu vinde. Se opreşte din activitate pentru a-şi stropi faţa cu puţină apă rece.

Dacă sunteţi acasă, un duş pe cinste va fi şi mai revigorant. Apa care curge şiroaie emană în aer ioni negativi, care învăluie tot corpul. Se crede că ionii negativi fac ca oamenii să se simtă mai fericiţi şi mai plini de energie.

Beţi lichide. Deshidratarea poate cauza oboseală. Beţi cel puţin 8 pahare de 250 ml de apă în fiecare zi, chiar şi mai mult dacă sunteţi activ. Dacă ştiţi că

urmează o zi cu adevărat plină, beți apă în ziua anterioară și continuați să o faceți și în ziua respectivă. Drummond King, un atlet al probei de triatlon din anii '50, a învățat din experiență că era mai bine să bea multe lichide în ziua anterioară aceleia în care organismul său avea nevoie de ele. „Problema majoră este deshidratarea și oboseala care vine odată cu ea", explică el. „Acum îmi petrec ziua dinaintea unei competiții cu o sticlă de apă în mână."

Regândiți-vă medicația. Chiar este nevoie să luați toate medicamentele prescrise sau cumpărate fără rețetă? Nici nu vă puteți imagina cât de mult pot face pentru dvs. eliminarea sau diminuarea dozelor la anumite medicamente.

Somniferele, de exemplu, sunt bine cunoscute pentru efectul lor de mahmureală din ziua următoare. Alți împricinați, după părerea medicilor, sunt medicamentele pentru tratarea hipertensiunii și a tusei, precum și remediile contra răcelii.

Dacă bănuiți că un medicament vă ia din energie, discutați cu medicul. Poate îl înlocuiți sau renunțați complet la el. Dar să nu o faceți niciodată fără acordul medicului.

Dacă ceva vă face să vă simțiți bine, continuați. Nu poate fi tăgăduită plăcerea unui masaj, a unui jacuzzi sau a saunei. Din punct de vedere științific, este dificil de spus dacă acestea diminuează sau nu oboseala, spune Fink. „Dar multă lume scapă astfel de toxinele din organism. Și eu sunt convins că dacă oamenii se simt mai bine, crește și performanța lor."

Nu lăsați drogurile să vă păcălească. Multe așa-numite droguri recreaționale sunt consumate pentru efectul lor presupus energizant, pentru capacitățile lor de a induce o stare de bine. Șaptezeci și două de milioane de „pilule stimulante" — amfetamine — le-au fost administrate soldaților în cel de-al doilea război mondial pentru a-i ține treji mai mult timp (chiar și Hitler le folosea zilnic). Nervozitatea, agresivitatea, pierderea poftei de mâncare, greața și panica pe care le provocau aceste medicamente au fost ignorate, ba chiar apreciate, iar oboseala profundă pe care o lasă în urmă amfetaminele era tratată cu... și mai multe amfetamine.

Abia în anii '70, capacitatea amfetaminelor de a crea dependență și pericolele pentru sănătate au impus eliberarea lor controlată, strict în scopuri medicale. „N-am să uit niciodată un tânăr pacient al meu, șofer de autocamion pe distanțe mari", spune medicul de familie Stephen Amiel. „El folosea amfetamine care i-ar fi permis să străbată Europa de la un capăt la altul fără oprire. Mușchiul lui cardiac a fost distrus de ele; și-a petrecut 1 an lup-

tând pentru fiecare respirație și a murit la vârsta de 38 de ani așteptând un transplant de inimă."

Ecstasy (un drog înrudit) și cocaina sunt și ele inițial energizante, dar starea ulterioară de oboseală epuizantă este doar unul și probabil cel mai puțin grav dintre multele neplăceri pe care le aduce folosirea acestor droguri, avertizează dr. Amiel.

Feriți-vă de rutină. Uneori oboseala poate fi cauzată de modul de a acționa în virtutea obișnuinței. Chiar și cele mai neînsemnate schimbări, apreciază dr. Ricer, pot ameliora situația. Dacă vă începeți întotdeauna ziua prin cititul ziarului, încercați să citiți în loc de ziar ceva mai poetic. Dacă întotdeauna luni seara mâncați pește, lunea viitoare gătiți pui. Dacă obișnuiți să alergați în fiecare zi, încercați să alternați alergatul cu mersul pe bicicletă.

Reduceți din cofeină. O ceașcă, nu mai mult de 2 de cafea dimineața vă pot da energie pentru a începe o nouă zi de lucru, dar de obicei binefacerile ei se opresc aici. Prea multă cofeină este la fel de dăunătoare ca orice altceva luat în exces. Bând cafea pe parcursul zilei în speranța suplimentării energiei, se poate întâmpla să constatăm efectul invers, vă avertizează dr. Ricer. Cofeina este un magician. „Ea te face să te simți că ai mai multă energie, dar în realitate nu este așa."

Ochi învinețit

8 modalități pentru a scăpa de vânătaie

„Ochi învinețit" nu este o denumire prea potrivită. Poate mai exact ar fi „ochi bleumarin" sau „ochi în culorile curcubeului". Fie că ați intrat cu ochiul în canatul ușii, fie că v-a lovit cineva, sângele invadează spațiul de sub ochi instantaneu. Și fiindcă în acest loc pielea este foarte subțire, dedesubt se vede ușor sângele de un albastru foarte închis. În general, după aproximativ 1 săptămână ochiul învinețit se vindecă: sângele se resoarbe treptat în organism, ochiul prezentând un caleidoscop de culori care de fapt indică vindecarea.

De-a lungul secolelor au existat o mulțime de tratamente ciudate și miraculoase pentru ochiul învinețit, începând cu aplicarea lipitorilor până la

compresele cu ficat sau carne crudă. Toate aceste leacuri au același scop: diminuarea umflăturii. Dar există o multitudine de procedee eficiente pentru a obține același rezultat într-o manieră mai puțin dezgustătoare. Iată câteva.

Împachetați contuzia în gheață. O împachetare rece împiedică umflarea, iar prin îngustarea vaselor de sânge contribuie la diminuarea sângerării interne.

Jack Jeffers, oftalmolog specializat în lezările prin activități sportive, recomandă aplicarea unui pachet cu gheață în primele 24–48 de ore. „Dacă ochiul vă este umflat și închis, folosiți procedeul 10 minute la fiecare 2 ore în prima zi", vă sfătuiește el.

Pentru a pregăti un pachet cu gheață pentru ochi, puneți bucățele de gheață într-o pungă de plastic și lipiți-o de frunte. În acest fel gheața nu exercită presiune pe ochi. Alternativa când nu aveți gheață este un pachet cu legume congelate.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Ochiul învinețit nu trebuie privit cu indiferență, de vreme ce poate suferi grave leziuni interne ale ochiului, între care dezlipirea de retină sau hemoragia internă care pot să nu fie evidente.

Specialista în oftalmologie Anne Sumers crede că oricine are un ochi învinețit ar trebui examinat la un spital de traumatologie sau de un oftalmolog. „Adesea, complicații grave nu au nici un simptom", spune ea. Nu încercați să spălați un ochi lezat sau să țineți deschis un ochi umflat, adaugă ea. În schimb, până când reușiți să ajungeți la medic, aplicați pachete cu gheață.

Dacă aveți dificultăți de vedere, atunci e necesară intervenția imediată a medicului, spune Keith Sivertson, specialist în medicina de urgență. Aveți în continuare o listă de simptome care indică „alertă roșie":

- durere în ochi;
- sensibilitate la lumină;
- vedere încețoșată sau dublă;
- senzația că în câmpul vizual plutesc obiecte;
- un ochi nu îl puteți mișca la fel de complet ca pe celălalt;
- un ochi este ieșit din orbită mai mult decât celălalt;
- pupilele diferă una de alta ca mărime sau formă;
- în albul ochiului sau pe iris a apărut sânge;
- pleoapa este tăiată sau sfâșiată;
- în ochi există un corp străin.

Încercați procedeul boxerilor. Când un boxer profesionist se alege cu un ochi învinețit, antrenorii folosesc un obiect din fier care seamănă cu o cheie metalică mică, spune David Smith, un specialist care a îngrijit sute de pugiliști cu contuzii la ochi. „Obiectul acesta este extrem de rece și ei îl folosesc pentru a diminua hemoragia imediată și ca să reducă umflătura la minim.“ Cu același efect puteți folosi o cutie de bere sau de coca cola rece, lipind-o de obraz cu intermitență (5–10 minute la fiecare 15 minute) pentru a răci bine ochiul. „Asigurați-vă că este o cutie curată și sprijiniți-o de obraz, nu de ochi. Nu apăsați pe globul ocular.“

Preparați-vă gheață verde. Pătrunjelul, un vechi remediu popular pentru vânătăi, are proprietăți antiinflamatorii și anestezice. Iar medicii recomandă gheața pentru tratarea vânătăilor, deoarece ea acționează îngustând lumenul vaselor de sânge, ceea ce diminuează inflamarea. Pentru prepararea acestui remediu, amestecați 2 legături de pătrunjel proaspăt cu aproximativ 2 linguri de apă, treceți amestecul prin blender și congelați pasta obținută în tăvița pentru cuburi de gheață. Înfășurați cuburile într-o pânză moale înainte de a le aplica pe orbita ochiului timp de 15–20 de minute.

Treceți pe un remediu botanic. Fitoterapeuții recomandă ca remedii pentru vânătăi atât creme, cât și geluri preparate din flori de arnică, dar și tablete cu bromelaină, o enzimă ce se găsește în ananas. Puteți găsi aceste produse în magazinele specializate.

Încercați câteva ierburi miraculoase. Cărțile vechi de pe toate meleagurile sunt pline de referiri la persoane „care au fost lovite de o căruță, au căzut dintr-un copac sau au fost bătute-măr“ — cu alte cuvinte, aveau vânătăi mari — și la plante tămăduitoare. Pe continentul nostru, leacurile tradiționale pentru un ochi învinețit sunt gălbenelele și tinctura de stejar. Un alt remediu, al indienilor americani, este hamamelisul. Dacă aveți ghinionul să vă aranjați cu o vânătaie, atunci, vă sfătuiește fitoterapeutul Douglas Schar, cumpărați o tinctură din una dintre plantele sus-menționate. Amestecați tinctura în proporțiile 1:5 cu apă distilată și aplicați-o generos și frecvent pe ochi, cu un tampon de vată.

Aveți răbdare. Odată ochiul învinețit, nu mai este mare lucru de făcut. Doar să oblojiți umflătura. Nici fondul de ten nu poate să mascheze complet o vânătaie la ochi, însă un fard bun va ajuta după ce se vindecă zgârieturile din jur, spune Anne Sumers, specialistă în oftalmologia legată de medicina sportivă.

Evitați aspirina. Aspirina nu numai că nu e de folos pentru o vânătaie, ci e chiar dăunătoare. Aspirina este un anticoagulant, adică inhibă coagularea sângelui, făcând mai dificilă oprirea sângerării, care duce la decolorarea vânătăii. „Luând aspirină puteți amplifica vânătaia", spune dr. Jeffers. Ca să calmați durerea, luați un paracetamol.

Nu vă suflați nasul dacă vânătaia este urmarea unei izbituri puternice (ceva mai mult decât de a vă fi lovit de o ușă), căci suflatul nasului poate face ca toată fața să se umfle. „Uneori, lovitura fracturează osul orbitei oculare, iar suflarea nasului poate forța aerul să iasă din sinusul adiacent orbitei", spune dr. Jeffers. „Aerul se infiltreză sub piele și face ca pleoapele să se umfle și mai mult. De asemenea, poate crește riscul infecției."

Când să cereți ajutor. Dacă dvs. sau cineva apropiat este lovit la mânie, nu țineți ascunsă supărarea. Starea unui ochi învinețit, indiferent al cui e, s-ar putea înrăutăți și este posibil să apară probleme psihologice. Prezentați-vă la medic, contactați serviciile sociale locale, luați legătura cu organizațiile împotriva violenței domestice sau cu cele de protecție a copilului. Sunați pentru a obține sprijin și informații pentru găzduirea femeilor și a copiilor victime ale violenței domestice.

Ochi uscați

18 idei pentru umezirea lor

Ochii devin uscați atunci când nu mai produc destule lacrimi care să-i mențină umezi. „Uscăciunea ochilor este o problemă obișnuită", constată Anne Sumers, specialistă în oftalmologie. Jumătate dintre persoanele trecute de 40 de ani au de-a face cu uscăciunea ochilor într-o formă sau alta, indiferent dacă este o problemă intermitentă sau una persistentă. Ochii uscați reprezintă o componentă a procesului de îmbătrânire, spune ea.

Clipitul din ochi creează o triplă peliculă formată din apă, grăsime și mucus. În jurul vârstei de 40 de ani, glandele lacrimale încep să se lenevească, producând mai puțin lichid cu efect calmant pentru ochi. Problema este chiar și mai gravă în cazul femeilor în perioada postmenopauză, deoarece modificările hormonale usucă secrețiile organismului, inclusiv lacrimile, explică dr. Sumers.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Prezentați-vă la medic dacă deja ați folosit câteva zile lacrimile artificiale și dacă ați făcut și schimbări de mediu necesare, cu toate acestea nu remarcați nici o modificare în bine în ceea ce privește uscăciunea ochilor, spune oftalmologul Phillip Calenda. Medicul vă va examina pentru a vedea dacă nu este vorba de o stare alergică locală sau de o infecție a ochiului și vă poate revizui medicația. Boala Parkinson, problemele cu tiroida, colita și diabetul, precum și unele forme de artrită pot fi asociate și ele cu ochii uscați.

Medicul de familie vă poate trimite la un oftalmolog care să vă testeze calitatea și cantitatea producției de lacrimi și să vă examineze ochii mai în detaliu. Dacă rezultă că uscăciunea ochilor este cauzată în primul rând de insuficienta producție de lacrimi și nu de evaporarea excesivă, specialistul vă poate implanta în canalul lacrimal un mic dop de colagen, spune Anne Sumers. Acest dop ajută la păstrarea lacrimilor pe care le produceți și, de asemenea, menține în ochi un timp mai îndelungat lacrimile artificiale. Dacă această încercare cu dopul de colagen vă ameliorează simptomele, se poate face un pas mai departe, implantându-vă un dop de silicon în canalul lacrimal. Acest dop este permanent, dar poate fi scos. De asemenea, se mai poate recurge la obturarea ireversibilă a canalului lacrimal.

„Ochi uscat" este doar o denumire pentru o stare complexă și enervantă, caracterizată prin roșeață, arsură, mâncărime, sensibilitate la lumină și dorința de a scărpina ochii. Deși este în mod obișnuit doar un alt simptom al îmbătrânirii, această stare mai poate fi cauzată și de expunerea la condițiile de mediu, de lezări ale ochiului sau de probleme generale de sănătate. Soarele, vântul, frigul, încălzirea centrală și aerul condiționat din locuințe și birouri, statul prea mult în fața ecranului computerului sau al televizorului și chiar altitudinile mari vă pot cauza ulterior neplăceri dacă aveți o uscăciune a ochilor.

Cu excepția femeilor aflate după menopauză, persoanele cele mai predispuse să treacă prin această stare sunt purtătorii de lentile de contact, cele care au suferit pe ochi o intervenție chirurgicală cu laser și acelea cu artrită și diabet.

O gamă largă de medicamente precum decongestionantele, antihistaminicele, diureticele, anestezicele, antidepresivele, medicamentele pentru inimă, remediile pentru ulcer, chimioterapia și medicamentele conținând be-

ta-blocante pot diminua producția de lacrimi și pot cauza uscăciunea ochilor, spune oftalmologul Stephen Pflugfelder.

Dar, indiferent dacă ochii vă sunt doar uscați sau dacă simțiți mereu nevoia să îi scărpinați, situația este remediabilă fiind posibil să faceți ca prin canalele lor lacrimale să curgă din nou lichidul calmant. Iată ce vă sugerăm.

Aplicați o compresă caldă. Dacă din când în când vă simțiți ochii uscați, puneți o compresă caldă pe pleoape 5–10 minute, de 2 sau de 3 ori pe zi, sugerează dr. Pflugfelder. Aceasta stimulează curgerea lacrimilor.

Optați pentru un unguent. Pentru a combate cazurile în care uscăciunea ochilor vă face somnul insuportabil și pentru a alina durerea, când mergeți la culcare aplicați un amestec de colir („lacrimi artificiale") cu unguent, care blochează umezeala în țesuturi, recomandă dr. Sumers. Aceste unguente supervâscoase, vândute fără rețetă, conțin vaselină și ulei mineral și au calitatea că aderă la țesut și nu se scurg.

Pentru a aplica acest unguent, trageți în jos pleoapa inferioară, ridicați privirea și stoarceți puțin unguent în spațiul dintre pleoapă și ochi. Clipiți pentru a răspândi unguentul în jur. Aceste unguente pot încețoșa vederea scurt timp, așa că este bine să le aplicați atunci când vă aflați deja în pat, vă sfătuiește dr. Sumers.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Încercați lacrimile artificile. Vândute fără rețetă, lacrimile artificiale ajută la calmarea ochilor sensibili și iritați, spune specialista în oftalmologie Anne Sumers. Lacrimile artificiale pot fi folosite pe tot parcursul zilei și există preparate de diferite vâscozități pe bază de polimeri. Este mai puțin probabil ca varietățile cu vâscozitate mică să vă încețoșeze vederea sau să vă lase reziduuri pe gene, dar ele necesită să fie aplicate mult mai frecvent decât cele cu vâscozitate mare. Încercați până găsiți o concentrație care vi se potrivește. Și alegeți un preparat fără conservanți, deoarece unii pot fi toxici și pot leza suprafața ochiului.

Indiferent ce tip alegeți, iată cum puneți picăturile. Trageți ușor în jos de pleoapa inferioară și picurați preparatul în colțul ochiului dinspre rădăcina nasului. Țineți ochii închiși un minut, pentru a vă asigura că picăturile nu se preling afară din ochi. Folosiți-le măcar o dată pe zi, dar nu mai multe de 10 ori pe zi, în funcție de cât de gravă este uscăciunea ochilor.

Evitați lentilele de contact. Dacă vă simțiți ochii uscați și iritați, ultimul lucru de care aveți nevoie este lentila de contact. În esență, aceasta acționează ca un burete care absoarbe lacrimile naturale sau artificiale. Când în ochi există deja mai puține lacrimi, lentilele de contact pot usca și mai mult ochii, îi pot irita, înroși și îi fac sensibili la lumină.

Așa că renunțați la lentilele de contact, puneți-vă ochelarii pentru restul zilei și aplicați lacrimi artificiale ori de câte ori simțiți nevoia, spune dr. Pflugfelder.

Purtați ochelari cu protecție laterală. Deoarece vântul și soarele pot să vă usuce și mai mult ochii, purtați ochelari de soare cu extraprotecție, preferabil laterală, sugerează dr. Sumers.

Stați departe de bătaia focului. Un jet de căldură sau de aer condiționat poate fi exact ceea ce are nevoie restul corpului pentru a face mai suportabilă o călătorie cu automobilul, dar o curgere directă și continuă de aer cald sau rece pe ochi poate să îi irite și mai mult. Dacă aveți ochii uscați, îndreptați în jos ventilatoarele automobilului, atrage atenția dr. Sumers. În acest fel vă veți satisface dorința de a simți elementele naturii fără a cauza vreo neplăcere ochilor dvs.

Același principiu se aplică și în timpul zborului cu avionul. Asigurați-vă că ventilatoarele de deasupra capului nu sunt îndreptate direct spre ochi. „Oricum în avion predomină aerul uscat“, remarcă dr. Sumers, „așa că nu înrăutățiți situația direcționând aerul rece să vă sufle direct în ochi.“

Bucurați-vă de aerul proaspăt. Deschideți fereastra și lăsați să intre aer curat, sugerează dr. Sumers. În felul acesta va pătrunde și umezeala atât de necesară, care poate face mult bine ochilor.

Aduceți vegetație în cameră. Cumpărați o plantă de apartament sau chiar două și puneți-le în camerele în care vă petreceți cel mai mult timp. Acestea pot crește umiditatea camerei.

Evitați o greșeală des întâlnită. Multe persoane care își simt ochii uscați și pruriginoși iau un antihistaminic. Nu fac altceva decât să usuce și mai mult ochii deja uscați, spune dr. Sumers.

Clipiți des. Dacă activitatea profesională implică petrecerea multor ore în fața computerului, faceți din când în când câte o pauză pentru clipit, vă sfătuiește oftalmologul Phillip Calenda. Aceeași metodă aplicați-o în caz că

LEACURI DIN CĂMARĂ

Mâncați nuci. Unii specialiști cred că lipsa din dietă a anumitor acizi grași esențiali, îndeosebi a acizilor grași omega-3 și omega-6, poate contribui la uscăciunea ochilor. Pentru a vă asigura sursa de acizi grași esențiali omega-6, mâncați zilnic fie 12 migdale, fie 12 nuci, plus o mulțime de cereale integrale și legume. Acizii grași omega-3 se găsesc și în somon, macrou, sardine și heringi.

timpul liber vi-l petreceți privind la televizor. Privirea ațintită pe ecran, fără clipitul binefăcător, face ca umezeala din ochi să se evapore mai repede. Luând o pauză de clipit, veți ajuta ochii prin refacerea atât de necesarei pelicule de lacrimi. Dacă la fiecare oră luați o pauză de 5 minute pentru a privi la distanță în loc să citiți sau să faceți altceva care necesită vederea de aproape, atunci veți da răgaz ochilor să clipească mai mult.

Atenție la poziționarea computerului! Dr. Pflugfelder are și o altă sugestie practică pentru persoanele cu ochi uscați care își petrec majoritatea zilei de lucru în fața unui computer. „Poziționați-vă astfel computerul încât să fie exact la nivelul ochilor sau să priviți ușor în jos spre ecran“, spune el. „Dacă priviți în sus spre ecranul computerului, ochii vor sta mult mai larg deschiși și se vor usca mult mai repede.“ Specialiștii în problemele ochilor recomandă efectuarea următoarelor modificări ale poziției de lucru pentru a reduce la minimum uscarea ochilor și încordarea lor atunci când lucrați la computer toată ziua.

- Distanța față de monitor: stați la aproximativ 50 cm depărtare de monitorul computerului, ceva mai departe decât distanța pentru citire, cu partea de sus a ecranului la nivelul ochilor sau chiar puțin mai jos.
- Echipamentul: alegeți un monitor care poate fi basculat și pivotat și are comenzi pentru contrast și iluminare.
- Mobilierul: asigurați-vă un scaun ajustabil.
- Materialul documentar: puneți hârtiile pe un suport pentru documente astfel încât să nu fie nevoie să priviți încoace și încolo, întorcând capul și refocalizând privirea.
- Iluminarea: modificați iluminarea astfel încât să eliminați reflexiile sau lumina orbitoare.
- Pauzele de odihnă: luați pauze de odihnă din când în când și clipiți des pentru a vă feri ochii de uscăciune.

Osteoartrită

25 de modalități pentru a pune capăt durerii

Osteoartrita este o boală care afectează articulațiile. Jumătate dintre noi vor avea o radiografie care se le arate că au osteoartrită până când ajung la 65 de ani și circa 10 la sută dintre cei de peste 65 de ani vor avea considerabil de suferit din cauza ei. Totuși, mulți dintre noi nici nu își dau seama de afecțiune până nu le-o revelează o radiografie făcută pentru altceva. Osteoartrita este considerată în general o boală degenerativă, ducând la pierderea progresivă a cartilajului care căptușește și lubrifiază articulațiile, dar unele dintre simptomele ei provin din încercările organismului de a repara vătămarea prin formarea ciocurilor de papagal, proliferări neregulate de țesut osos, numite osteofite. Suprafața articulației este vătămată și osul crește îngroșat.

Osteoartrita este cunoscută și ca boală articulară degenerativă. Afectează milioane de oameni, însă numai 1 din 8 apelează la tratament medical. Poate afecta degetele, genunchii, gleznele, picioarele, șoldurile, gâtul și șira spinării, producând rigiditate, umflături și durere. De regulă este considerată pur și simplu un semn natural al îmbătrânirii, rezultat al uzurii normale a articulațiilor, dar forma cea mai obișnuită de osteoartrită, cea primară, debutează de obicei la o vârstă mijlocie. Osteoartrita secundară poate fi rezultatul unei varietăți de traumatisme suferite de articulații, incluzând leziunile și suprasolicitarea (de aici uzura), infecțiile și inflamațiile datorate altor boli articulare. Unii dintre factorii care o influențează, cum ar fi ereditatea, nu pot fi controlați. Alții, printre care numeroase decizii referitoare la stilul de viață, pot ajuta la prevenirea și alinarea simptomelor dureroase. Iată cele mai bune remedii oferite de specialiștii.

Mâncați pentru termen lung. Decât să vă concentrați pe nutrienți individuali, reumatologul Justus Fiechtner recomandă să aveți în vedere ansamblul când abordați problema dietei. „Cea mai bună decizie pentru a preveni osteoartrita este să țineți greutatea sub control", spune el. „Calea cea mai corectă ca să o realizați este respectarea unei diete echilibrate."

Cele 3 reguli de aur pentru a veni în ajutorul artritei sunt:

- alegeți o dietă echilibrată, care să vă ofere toate vitaminele și mineralele de care aveți nevoie și care vă ține și greutatea la cote joase;
- mâncați cât mai multe fructe și legume;
- faceți regulat exerciții fizice.

O dietă echilibrată trebuie să vă ofere toți nutrienții de bază importanți, mai cu seamă minerale cum ar fi calciul și fierul. Dacă nu o face, atunci sănătatea dvs. generală va suferi, iar artrita se va accentua.

Concentrați-vă pe fibre. Este important din 2 motive să mâncați alimente bogate în fibre pentru a preveni și diminua osteoartrita, spune nutriționistul Neal Barnard. Unu, fibrele vă dau sentimentul de sațietate și au mai puține calorii, așa că este mai puțin probabil că veți mânca prea mult și veți câștiga în greutate. Doi, fibrele sunt marele colector de reziduuri pentru organele interne. Adună toxinele inflamatoare și hormonii care agravează artrita și le transportă în afara organismului, reducând riscul durerilor osteoartritice.

Beți cantități mari de apă. „Hidratarea vă ajută să preveniți artrita", spune specialistul în probleme legate de durere Michael Loes. Încheieturile au nevoie să fie umede pentru a se mișca lin, ca o mașină bine unsă. Dr. Loes recomandă să beți 2–3 litri de apă pe zi pentru a împiedica durerea osteoartritică. Dacă beți cantități mari de cafea sau alte băuturi cu cofeină care acționează ca diuretice și elimină apa din organsim, atunci trebuie să beți și mai multă apă.

Faceți exerciții aerobice. Fie că este vorba despre mers pe jos, pedalat pe o bicicletă medicinală sau înot, exercițiul zilnic de aerobică poate reduce rigiditatea și durerea, menținând sau îmbunătățind sănătatea oaselor și a articulațiilor. Dacă sunteți începător, dr. Barnard recomandă o jumătate de oră de mers pe jos de 3 ori pe săptămână.

Adăugați niște exerciții cu greutăți. Un program de exerciții cu ridicare de greutăți formează mușchi, oase și articulații tari. Dacă mușchii nu sunt puternici, articulațiile tind să alunece din poziția lor, cauzând și mai multă durere. Dacă aveți osteoartrită, discutați cu un fizioterapeut înainte de a începe un asemenea program de exerciții.

Întindeți-vă. Întinderea este importantă pentru a menține articulațiile puternice și agile. Începeți cu exerciții ușoare, de „gamă" a mișcării. Acestea includ simple rotații ale brațelor, picioarelor și trunchiului, încet, într-o gamă cât mai completă a mișcării, atât cât este posibil fără a cauza durere. Dr. Loes recomandă un extensor, o bandă de elastic care opune rezistență în timp ce întindeți diferite părți ale corpului. Materiale similare sunt de vânzare în magazinele cu articole sportive.

Începeți încet și blând. Exercițiile în forță pot amplifica durerea de osteoartrită. Dacă exercițiile produc durere care persistă mai mult de o jumătate de oră după terminarea lor, înseamnă că ați exagerat. Reduceți-le și apoi creșteți treptat, spune dr. Loes. Dacă nu sunteți sigur asupra limitelor proprii, vorbiți cu medicul dvs. care vă poate stabili capacitățile fizice și cu fizioterapeutul care vă poate alcătui un program adecvat, între aceste limite.

Faceți exerciții după un duș fierbinte. Apa fierbinte relaxează încheieturile, spune reumatologul Ted Fields, așa că va fi mai puțin probabil să simțiți durere în timp ce exersați.

Cumpărați pantofi buni. Mersul este un foarte bun exercițiu de aerobică pentru a reduce durerea artritică. Oricum, dacă aveți de gând să mergeți regulat, dr. Loes recomandă să cumpărați o pereche bună de pantofi, adecvați mersului pe jos. Încercați să procurați pantofi ușori, confortabili, făcuți dintr-un material care respiră, care să fie suficient de largi încât să nu forțeze fluierul piciorului, care au un calapod bun pentru bolta plantară și un toc comod.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă durerile artritice sunt persistente sau dacă dimineața la trezire sunteți înțepenit considerabil vreo 5–10 minute sau mai mult, mergeți la medic. La fel și dacă pierdeți capacitatea de mișcare a unei articulații sau dacă este inflamată ori dacă durerea vă împiedică să desfășurați activități importante.

Ar trebui să vorbiți cu medicul și dacă paracetamolul sau alte analgezice care se eliberează fără rețetă nu vă alină durerea. În afară de revizuirea medicației, acesta vă poate recomanda un dietetician pentru a vă stabili un program de scădere în greutate sau un fizioterapeut pentru îndrumări legate de exerciții, tratament pe bază de căldură, hidroterapie sau proceduri electrice pentru reducerea durerii.

Dacă artrita vă incapacitează sever, s-ar putea să aveți nevoie de o trimitere la un ortoped pentru a evalua posibilitatea înlocuirii articulației sau a refacerii suprafeței ei. Chirurgia reparatorie a progresat imens în ultimii ani în privința osteoartritei. „Teoretic, niciodată nu sunteți prea în vârstă pentru a trage foloase de pe urma ei", spune medicul de familie Stephen Amiel. „De fapt, se obișnuia ca numai persoanelor mai în vârstă să li se ofere chirurgie de înlocuire, căci noile articulații aveau o durată de viață limitată. Cu tehnicile noi, și persoanele mai tinere pot beneficia în mod eficient și pe termen lung, iar cele mai în vârstă și mai fragile pot fi tratate sigur și rapid."

Faceți exerciții pe o suprafață moale, netedă. Articulațiile artritice nu răspund bine la impact: joggingul mai ales afectează articulațiile „cu încărcare de sarcină", deci articulațiile genunchilor, șoldurilor și șirei spinării, care sunt în mod special predispuse la osteoartrită. Ideal este să umblați pe iarbă.

Intrați în apă. „Dintre pensionari, nu jucătorii de golf sunt cei mai sănătoși", spune dr. Loes, „ci înotătorii." Înotul este în fruntea tuturor listelor alcătuite de specialiști referitoare la exercițiile aerobice pentru artrită, cu impact scăzut. Înotul pe față și pe spate fortifică mușchii paraspinali — mușchi mici, bogat inervați, înconjurând șira spinării. Întărindu-i, acești mușchi vor contribui la alinarea durerilor de spate și la îmbunătățirea mobilității. Aerobica acvatică ajută și ea la calmarea și la reducerea durerii artritice.

Folosiți sare amară. Adăugate în apa de baie, cristalele de sulfat de magneziu calmează durerile provocate de artrită, pentru că ajută la eliminarea carbonului — unul dintre produsele reziduale ale organismului — prin piele.

Stați drept. O postură defectuoasă apasă pe articulații, ducând în timp la uzura oaselor și a cartilajelor. Le poate produce, de asemenea, multă durere suplimentară persoanelor care suferă de artrită, spune reumatologul Alan Lichtbroun. Dacă acum vă țineți drept, v-ați putea salva genunchii și șoldurile pe viitor.

Aplicați cald sau rece. Dacă simțiți că apar durerile artritice, dr. Fields recomandă căldura sau gheața pentru a le reprima. Folosiți gheața în caz de izbucniri bruște de durere, dureri cronice sau de articulații inflamate. Păstrați tratamentul cu căldură — cum ar fi o baie fierbinte sau o împachetare caldă — pentru o durere constantă.

Bazați-vă pe paracetamol. Paracetamolul este sigur și eficient, și administrarea lui zilnică este recomandarea standard în caz de dureri minore de artrită. Dacă este insuficient, asocierea cu codeină este probabil cea mai bună alegere, deși atunci poate deveni supărătoare constipația.

Problema care se ivește dacă luați zilnic aspirină, ibuprofen sau alte antiinflamatoare este că sporesc riscul apariției ulcerului stomacal. În orice caz, numai o parte relativ minoră a durerii osteoartritice rezultă din inflamarea țesuturilor moi înconjurătoare. „Încerc în mod special să evit antiinfla-

FACEȚI UN SINGUR LUCRU

Pierdeți în greutate. „A fi supraponderal este ca și cum ați căra permanent niște bagaje grele", spune nutriționistul Neal Barnard. „Afectează genunchii, șoldurile, literalmente fiecare articulație a organismului." Excesul de greutate duce nu numai la probleme de artrită la persoanele obeze. Prea multă grăsime produce schimbări hormonale și ridică nivelul de estrogen, iar cercetările arată că nivelul crescut de estrogen înseamnă un risc crescut de osteoartrită. La fiecare 4 kg în plus de greutate corporală, riscul de osteoartrită la genunchi sporește cu 30 la sută.

matoarele la persoanele peste 75 de ani", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Dacă consider că un antiinflamator este esențial, prescriu în general și o medicație pentru protejarea mucoasei stomacului."

Tratați-vă articulațiile cu ghimbir. Unele studii atestă că rădăcina de ghimbir blochează procesul de inflamare la fel de eficient ca un antiinflamator și fără efecte secundare. Lăsați 10 minute câteva bucățele subțiri de ghimbir proaspăt într-o cană cu apă fierbinte. Lăsați să se răcească puțin, strecurați și beți.

Nu uitați să vă luați vitaminele. Dacă urmați sfaturile privitoare la o dietă sănătoasă, cu multe fructe și legume proaspete, ar trebui să luați multă vitamină C, care vă va ajuta să păstrați sănătatea țesutului colagen și conjunctiv. Vitamina antioxidantă E poate ajuta și ea ca vitamina C să-și facă treaba. Uleiurile vegetale, uleiul din germeni de grâu, nucile, alunele și legumele cu frunze verzi sunt sursele principale de vitamină E. Cerealale cu adaos de vitamine conțin adesea și vitamina E. Suplimente de vitamine C și E se găsesc în farmacii dacă nu puteți obține necesarul lor prin dietă.

Nu uitați vitamina D. Vitamina D s-ar putea dovedi una dintre vitaminele cele mai importante în prevenirea osteoartritei, spune dr. Amiel. Nivelul ei scăzut se asociază cu uzura cartilajelor articulațiilor care duc greutatea corporală, iar un studiu serios este în desfășurare pentru a se constata dacă suplimentele reduc vătămările articulațiilor afectate de osteoartrită. Surse bune de vitamina D sunt cerealale și sucurile cu adaos de vitamine și produsele lactate. Mult soare va ajuta organismul să sintetizeze vitamina D sau puteți lua suplimente (250 mg pe zi).

Adăugați și magneziu. În afara acestor nutrienți, dr. Loes recomandă 60 mg de magneziu pe zi. Magneziul ajută oasele, îndepărtează crampele și îmbunătățește somnul.

Ungeți cu ulei articulațiile care scârțâie. Bunica s-ar putea să fi avut dreptate în legătură cu untura de pește. „Mulți dintre pacienții mei jură că untura de pește este leacul artritei", spune dr. Amiel. „Unii o aseamănă cu un bidonaș de ulei pentru articulațiile care scârțâie, cam ca Omul de tinichea din *Vrăjitorul din Oz.*" Ar putea să aibă dreptate sau aproape. Acizii grași omega-3 din untura de pește pare să elimine enzimele din încheieturi, care distrug cartilajul. Încă un motiv, eventual, pentru a include peștii grași (macrou, somon, ton și sardele) în dietă. Dacă bunica insistă, puteți lua un supliment de untură de pește sub formă de capsule, mai suportabil decât cel din lingură.

Combinați acizii grași. Anumite cercetări sugerează că o combinație de acizi grași omega-3 și omega-6, precum uleiul de limba mielului, coacăze negre sau luminiță, reduce inflamația în unele forme de artrită, dar încă nu există dovezi convingătoare despre foloasele în osteoartrită.

Osteoporoză

16 modalități pentru a menține tăria oaselor

Osteoporoza este o slăbire a oaselor care apoi se rup ușor — de aici denumirea ei populară de boală a oaselor fragile. Oasele noastre sunt făcute dintr-un înveliș exterior gros, cu o rețea spongioasă în interior. Când găurile din acest „fagure de miere" devin mai mari, apare osteoporoza, oasele devenind fragile. Vulnerabile sunt mai ales încheieturile mâinilor, șoldurile și șira spinării.

Alarmant la osteoporoză este că e o boală silențioasă. Se dezvoltă de-a lungul deceniilor fără să producă durere sau alte simptome. Nici nu bănuiești că ar exista vreo problemă până când nu este prea târziu. Într-o zi îți fracturezi pur și simplu un os în timp ce faci o treabă cotidiană. Oasele slabe se rup ușor — atât de ușor, încât chiar și presiunile cele mai blânde, ca a tuși, a te apleca pentru a-ți lega șireturile sau a ridica o sacoșă cu cumpărături, pot provoca o fractură.

Deşi oasele fragile sunt asociate cu vârstele mai înaintate, cercetările recente sugerează că rădăcinile bolii rezidă în adolescenţă. O dietă sărăcăcioasă în copilărie şi în adolescenţă poate pune baza osteoporozei de mai târziu. Într-o dezvoltare normală, osul se regenerează constant — sunt produse celule noi, iar celulele mai bătrâne sunt îndepărtate. Există modalităţi variate de a accelera acest proces şi a reface osul, ca şi de a încetini viteza cu care este îndepărtată masa osoasă. Fie că aveţi deja osteoporoză sau că vreţi să reduceţi riscul de a o căpăta, iată câteva strategii pentru a vă menţine scheletul puternic.

Alcătuiţi-vă o dietă bogată în calciu. Gândiţi-vă la calciu ca fiind cimentul care face oasele să fie tari. Deşi oasele sunt încărcate de calciu, celulele numite osteoclaste distrug constant oasele şi „fură" calciu pentru a-l folosi în alte părţi ale organismului.

Dacă nu vi se livrează suficient calciu prin alimentaţie, oasele confiscă mineralul pentru alte funcţii ale corpului.

Perioada de vârf în formarea oaselor se încheie la 30 de ani. După aceea, oasele se pot slăbi în mod periculos, mai cu seamă după menopauză, când scăderea nivelului de estrogen face ca oasele femeilor să îşi piardă calciul într-un ritm accelerat. Bărbaţii trec printr-un proces similar prin scăderea nivelului lor de testosteron, aproape la fel ca femeile în menopauză, dar nu tot atât de dramatic. Aşa că şi bărbaţii sunt susceptibili să piardă masă osoasă.

Pentru copii sunt necesare circa 525 mg de calciu, pentru adulţi circa 800 mg, iar pentru femeile gravide şi care alăptează circa 1 200 mg pe zi.

Organismul asimilează numai vreo 30 la sută din calciul pe care-l luaţi, spune Melba Iris Ovalle, director medical al unei clinici de osteoporoză. Trebuie, aşadar, să ingeraţi mult mai mult calciu decât are efectiv nevoie organismul.

Din fericire, calciul este unul dintre nutrienţii cel mai uşor de obţinut prin dietă, mai cu seamă dacă mâncaţi produse lactate, spune Robert Recker, care conduce un centru de cercetări în osteoporoză. Doza zilnică recomandată de calciu se găseşte în 660 ml de lapte semidegresat, 400 g de iaurt natural sau în 100 g de brânză tip Cedar.

Alegeţi alimente cu adaos de calciu. Dacă nu vă plac sau nu puteţi tolera produsele lactate, există o sumedenie de surse de calciu fără lapte, din care să alegeţi. Numeroase sucuri şi cereale conţin la fel de mult calciu cât un pahar cu lapte. Şi unele sortimente de pâine şi de snacksuri au adaos de calciu.

Mâncați legume și fructe verzi. Frunzele de salată, broccoli, varza de Bruxelles și alte legume, precum și fructele furnizează cantități semnificative de calciu. Fasolea, peștii cu oase și fructele uscate sunt alte surse bune ale acestui mineral.

Mâncați alimente cu soia. Anumite sortimente de alimente cu soia au adaos de calciu, dar acesta ar putea să nu fie singurul motiv pentru care soia protejează oasele. Soia conține fitoestrogeni, compuși chimici care acționează ca o formă mai slabă a hormonului ce protejează oasele, estrogenul. Deși există unele dovezi că aceste substanțe ar putea ajuta în anumite simptome ale menopauzei, cum ar fi bufeurile, încă nu există dovezi puternice că ele ar influența osteoporoza. Fitoestrogenii sunt prezenți și în cerealele integrale, în legume precum cartofii, în fructe și în năut.

Suplimentați dieta. Dacă aveți o dietă săracă în vitamina D sau sunteți fragil, mai în vârstă ori legat de casă, ar putea fi o idee bună să luați suplimente de calciu, preferabil în combinație cu vitamina D.

Luați suplimentele în timpul mesei. Calciul este absorbit mai eficient într-un mediu acid. „Luați suplimentele în timpul mesei, pentru că atunci crește aciditatea gastrică", sfătuiește dr. Ovalle.

Gândiți-vă să luați suplimente cu citrat de calciu. Toate suplimentele de calciu sunt la fel de eficiente, dar cele care conțin carbonat de calciu ar putea produce balonări. Suplimentele cu citrat de calciu sunt mai ușoare pentru stomac, spune dr. Ovalle. De asemenea, pentru o bună absorbție suplimentele cu citrat de calciu nu necesită un mediu de înaltă aciditate. Sunt o alegere ideală pentru persoanele cu ulcer, care ar putea să ia pastile tocmai pentru a reduce producția de acid gastric.

Luați suficientă vitamina D. Acest nutrient este vital pentru sănătatea oaselor, căci ajută la transportarea calciului din sânge în oase. Multe cereale au adaos de vitamina D. Se găsește și în majoritatea multivitaminelor. „Persoanele mai în vârstă nu asimilează vitamina D la fel de bine ca pe vremea când erau tinere, așa că suplimentarea are sens", spune dr. Ovalle.

Cei care țin dietă asiatică și mănâncă pâine nedospită au un risc crescut de avitaminoză D. Cel mai bine ar fi să luați un supliment care combină calciul și vitamina D. Se poate lua fără rețetă sau poate fi prescris de medic. Încercați să ajungeți să suplimentați cu 1 000 mg de calciu și 250 mg de vitamina D pe zi.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Oricine depășește 65 de ani ar trebui să-și facă o analiză a densității osoase pentru a stabili dacă este predispus la osteoporoză sau dacă deja o are. La unele persoane riscul este mai mare decât la altele. Printre factorii de risc de osteoporoză se numără:

- la femei: lipsa de estrogen cauzată de menopauza timpurie, histerectomia timpurie (înainte de 45 de ani), lipsa ciclului timp de 6 luni sau mai mult din pricina exercițiilor fizice excesive, a greutății corporale mici sau a dietei;
- la bărbați: nivelul scăzut al hormonului masculin testosteron;
- administrarea pe termen lung a unei doze mari de corticosteroizi (pentru boli ca artrita sau astmul);
- antecedente familiale de osteoporoză, mai cu seamă dacă mama a avut fractură de șold;
- alte afecțiuni medicale, precum sindrom Cushing și probleme hepatice sau tiroidiene;
- probleme de malabsorbție, ca boala celiacă sau boala Crohn;
- imobilitate îndelungată;
- consum excesiv de băuturi alcoolice;
- fumat.

Mergeți la medic dacă intrați într-una dintre aceste categorii. S-ar putea să vă recomande o examinare a masei osoase. La aceste analize vi se va calcula densitatea osoasă comparativ cu alți bărbați sau femei de aceeași vârstă și vi se va indica eventualul pericol de osteoporoză (subțiere relativă, numită și osteopenie) sau chiar instalarea osteoporozei. Dacă densitatea este mai scăzută decât ar trebui să fie, puteți discuta diverse opțiuni de tratament, precum suplimente de calciu, vitamina D și estrogen sub formă de terapie hormonală de substituție sau alte medicamente nehormonale, ca bisfosfonatele și raloxifenele. Aceste tratamente ar putea preveni o viitoare pierdere de masă osoasă și reduce factorii de risc pentru anumite fracturi legate de osteoporoză, dar dovezile sunt neconcludente că ele vor forma în mod semnificativ masă osoasă. Informațiile publicate la sfârșitul anului 2003 sugerează că THS nu ar mai trebui considerată prima opțiune în prevenirea osteoporozei; ar trebui rezervat mai degrabă pentru tratamentul de scurtă durată al simptomelor de menopauză, pe termen mai lung folosindu-se alți agenți pentru a împiedica pierderea de masă osoasă.

Dacă s-a constatat că aveți osteoporoză, discutați cu medicul despre modalitățile de reducere a riscului de căderi și fracturi. Vă poate recomanda fizioterapie sau terapie ocupațională, precum și folosirea unor protectori ai șoldurilor.

Bucurați-vă de soare. De fiecare dată când pielea este expusă în lumina soarelui, organismul produce vitamina D, care protejează oasele. Dacă nu folosiți o cremă de protecție solară, 20 de minute de expunere la soare vă furnizează circa 100 mg de vitamină D, spune dr. Ovalle. Cremele de protecție solară blochează aproape complet producerea vitaminei D. Dar pentru echilibru, protejați-vă pielea de prea mult soare și luați-vă vitamina D din dietă, suplimente sau din ambele.

Faceți supă. Un mijloc ușor de a obține mai mult calciu în dietă este de a prepara un concentrat pentru supă din oase. Adăugați puțin oțet când faceți concentratul — oțetul dizolvă calciul din oase. Aproximativ 500 ml de concentrat preparat în casă furnizează o cantitate egală de calciu cât 1 l de lapte.

Mâncați mai puțină sare. Sarea epuizează proviziile de calciu din organism în 2 feluri. Reduce cantitatea care este înmagazinată din alimente sau suplimente și sporește cantitatea care este eliminată. „Cu cât este mai mare aportul de sare, cu atât mai mare va fi și pierderea de calciu“, spune dr. Recker. Este firesc să presărați puțină sare pe mâncare, dar încercați să evitați alimentele procesate și preambalate, care în general conțin foarte multă sare.

Beți alcool în cantitate moderată. Pentru bărbați asta înseamnă nu mai mult de 21 de unități standard pe săptămână; pentru femei, 14 unități standard pe săptămână sunt limita superioară. (O unitate este un pahar mic de vin, o singură măsură de bar dacă este vorba de băuturi spirtoase sau o litră de bere de tărie normală.)

Consumul excesiv de alcool afectează formarea oaselor și capacitatea organismului de a asimila calciul. În plus, oamenii care beau din greu au adesea o dietă sărăcăcioasă, ceea ce înseamnă un aport mai scăzut de calciu.

Faceți multe exerciții. Acestea încetinesc ritmul pierderii de masă osoasă și pot duce la o creștere a densității osoase. În principiu, orice tip de exercițiu ajută, dar cele mai bune pentru sănătatea oaselor sunt exercițiile „cu încărcare de sarcină“, cum ar fi mersul pe jos, în care vă mișcați organismul împotriva gravitației, și exercițiile de rezistență, cum ar fi ridicarea de greutăți, spune dr. Recker.

Exercițiile mai au și alte avantaje. Îmbunătățind tonusul muscular, coordonarea musculară și echilibrul muscular, pot reduce considerabil riscul

de căderi, cauza principală a fracturilor la persoanele mai în vârstă, spune dr. Ovalle.

Nu trebuie să fiți culturist pentru a vă întări mușchii prin exerciții. Nici nu trebuie să mergeți la sală. Orice activitate care vă ridică în picioare și vă face să vă mișcați împotriva gravitației timp de 30 de minute de 4–5 ori pe săptămână adaugă o cantitate semnificativă de masă osoasă scheletului. Mai puneți și o ședință de 15 minute de ridicări de greutăți, și oasele dvs. devin și mai puternice.

„Începeți cu 30 de minute de 3 ori pe săptămână, apoi creșteți treptat până la de 5 ori pe săptămână", recomandă dr. Ovalle. Nu este nevoie să faceți toate exercițiile deodată. Le puteți presăra de-a lungul zilei, de exemplu, 15 minute dimineața și alte 15 minute mai târziu.

Iată câteva dintre cele mai bune exerciții pentru oase.

- Umblatul este un exercițiu „cu încărcare de sarcină", care mărește presiunea asupra oaselor picioarelor și șoldurilor. Presiunea stimulează celulele care formează oase să creeze masă osoasă nouă, de aceea femeile care merg pe jos regulat au o densitate osoasă mai mare și mai puține fracturi decât cele sedentare.
- Alergatul, dansul, gimnastica aerobică și alte activități de mare impact sunt și mai bune pentru creșterea osoasă decât mersul. Dacă aveți deja osteoporoză, întrebați medicul dacă oasele dvs. sunt destul de rezistente pentru exerciții de mare impact.
- Îndoitul mâinilor din încheieturi întărește oasele încheieturilor și reduce riscul de fracturi sau alte leziuni.
- Activitățile gospodărești pot întări mușchii la fel de mult ca exercițiile, atâta timp cât le faceți energic. Grădinăritul este bun, pentru că implică multe mișcări de împins și tras. Chiar și a face curat în casă — ștersul prafului, datul cu aspiratorul și mersul în sus și în jos pe scări — ajută la menținerea oaselor tari.

Beți mai puține băuturi răcoritoare. Băuturile răcoritoare, mai cu seamă diferitele tipuri de cola, conțin fosfor, care poate să disloce calciul din oase dacă este prezent într-o concentrație prea mare comparativ cu nivelul de calciu. Trebuie să vă adaptați aportul de fosfor cu calciul, așa că dacă beți multă cola, e bine să luați mai mult calciu. Un alt aspect negativ este că aceste băuturi înlocuiesc adesea laptele bogat în calciu din dietă.

Dacă fumați, încercați să renunțați. Persoanele care nu renunță toată viața la fumat sunt de 10 până la 20 de ori mai expuse riscului de a face osteoporoză decât nefumătorii, spune dr. Recker.

Ostilitate

12 modalități de a alunga furia

Accesele de furie și ostilitatea sunt atât de obișnuite în zilele noastre, încât expresii precum ca „a-și pierde controlul" sau „a-și pierde capul" au devenit parte a limbajului cotidian. Totuși, lipsită de control, ostilitatea poate deveni o problemă serioasă. Vă poate distruge activitatea profesională, autoritatea în sânul familiei și relațiile sociale.

Cei care cred că este chiar bine să lase furiile să explodeze, gândind că aceasta este o cale bună de a se elibera, probabil că își fac rău lor înșiși mai mult decât își închipuie, spune psihologul Paul Hauck. „Mânia exprimată nepotrivit, ca și reprimarea ei pot umbri toate lucrurile bune pe care le face o persoană", afirmă el. „Dacă o lăsați, mânia poate să vă distrugă."

Nu este nevoie să fiți absolvent de fizică nucleară pentru a ști că mânia explozivă își cere birul de la persoana în cauză. Numeroase studii au arătat că, prin comparație cu persoanele mai calme, persoanele colerice fac boli de inimă în număr record.

Mânia necontrolată a fost corelată și cu alte stări patologice, între care anomaliile formulei leucocitare, astmul, diabetul și anorexia nervoasă, precum și cu durerile de spate prezente zi de zi.

Dacă tributul plătit de propriul organism nu este suficient, aveți în vedere cum afectează mânia viața cotidiană. „Mânia, dacă nu este exprimată adecvat sau dacă este reprimată, poate fi dinamita care aruncă în aer o relație importantă sau care duce la pierderea serviciului", remarcă dr. Hauck.

Nu vă spune nimeni să nu vă supărați niciodată. Totuși, maniera în care manipulați această energie acumulată este ceea ce poate da o altă înfățișare lucrurilor.

EVITAREA MÂNIEI

Secretul adevărat al stăpânirii mâniei este de a nu lăsa ca o situație să ajungă în punctul exploziv. Iată sugestiile specialiștilor pentru a reuși să vă înfrânați mânia.

Faceți exerciții fizice în pauza de prânz. Înotând sau făcând o plimbare la prânz, veți risipi o parte din ostilitatea și încordarea acumulate în prima jumătate a zilei de muncă. „Alegeți acele exerciții fizice care vă fac plă-

cere și vă ajută să vă eliberați de stresul zilnic", vă sfătuiește psihoterapeutul Aaron Kipnis.

Acordați-vă un supliment de 10 minute. O dată pe săptămână luați-vă o pauză de masă de 70 de minute în loc de 1 oră; renunțați în timpul pauzei la telefonul mobil și nu vă grăbiți să vă reîntoarceți la muncă. Probabil că lucrați 50 de ore pe săptămână, iar acele 600 de secunde fără nici o comunicare cu șeful, colegii sau familia nu vor duce la concediere dar veți fi surprins să constatați cât de bine v-au făcut, spune specialistul în gestionarea mâniei John Lee.

Rupeți lanțul. Gândiți-vă anticipat să evitați mărunțișurile cotidiene care v-ar putea enerva. De exemplu, dacă urmează să faceți o călătorie cu avionul, luați-vă cu dvs. o carte sau o revistă de integrame, deoarece, probabil, cursa va avea întârzieri, spune dr. Lee.

DE CE SUNTEM ATÂT DE FURIOȘI?

Există numeroase teorii care încearcă să explice de ce suntem atât de ostili în zilele noastre. Dar specialiștii au identificat câteva motive concrete ale acceselor noastre de mânie.

Suntem suprasolicitați. „În medie, un adult lucrează în zilele noastre mai multe ore decât altădată", spune Karyn Buxman, specialistă în gestionarea stresului. Din cauza progreselor tehnologice de felul pagerelor și al telefoanelor mobile, suntem în permanență asaltați. Tensiunea se acumulează în timp și ne face destul de furioși.

Ne asumăm prea multă răspundere. Pe vremea părinților noștri, un bărbat întruchipa vocea rațiunii, arătându-se întotdeauna calm, imperturbabil și cu gândurile în ordine. Astăzi suntem mai îngăduitori în ceea ce privește comportamentul, remarcă psihologul Paul Hauck. „Avem impresia că nu este nimic deplasat în a te rățoi la șef sau a înjura pe cineva pe stradă."

Ne-am programat acest mod de a fi. La motivele de mai sus se adaugă și faptul că genetic suntem construiți să reacționăm agresiv în situații de criză. Este mecanismul de supraviețuire „luptă sau fugi" care își are rădăcinile în epoca de piatră, spune psihoterapeutul Aaron Kipnis. Dar în loc să ardem această energie agresivă vânând un mamut, ea se acumulează și nu are unde să se ducă.

Ca urmare, uneori se revarsă asupra șefului, alteori asupra unui conducător auto care ne taie calea sau asupra propriului partener.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Mânia și ostilitatea orientate spre interior sau reprimate pot fi dăunătoare propriei sănătăți fizice și mintale, avertizează medicul de familie Stephen Amiel. La fel cum contribuie la un număr de boli fizice, cum ar fi bolile de inimă, tot astfel vă pot împinge să vă faceți rău cu propria mână, recurgând la alcool, droguri sau, și mai direct, la automutilare, situații prezente frecvent pe agenda mass media. Lucrurile pot merge mai departe, contribuind la instalarea simptomului depresiv și nu de puține ori ducând la sinucidere.

Mânia și agresiunea disproporționată pot constitui uneori un simptom al unor boli fizice sau mintale de bază, precum și, desigur, o consecință a uzului de alcool și de droguri „recreaționale". Epilepsia lobului temporal, tumorile cerebrale și anumite dezechilibre hormonale pot să se manifeste ocazional în acest mod, iar hipoglicemiile persoanelor diabetice pot provoca agresivitate irațională — un semnal de alertă precoce al crizei de scădere a glicemiei. Depresia, dereglările bipolare și schizofrenia sunt toate boli mintale în care agresivitatea poate constitui un simptom. Anumite medicații sunt de asemenea legate de agresivitate: testosteronul, steroizii orali, steroizii anabolizanți folosiți ilicit de atleți și, posibil, unele antidepresive de ultimă oră.

În cele din urmă, ostilitatea direcționată spre exterior poate avea consecințe extrem de grave pentru dvs. și pentru cei din jur, spune dr. Amiel. Încăierările, conducerea agresivă a mijloacelor auto, apostrofarea și molestarea partenerului sau a copiilor sunt semnale de avertizare că aveți nevoie de ajutor și încă repede.

Mergeți la medic dacă vi se pare că agresivitatea este un simptom sau o cauză a oricărei manifestări menționate mai sus. În afară de excluderea și tratarea problemelor de sănătate fizică și mintală, probabil e nevoie de revizuirea medicației, de o consiliere în gestionarea mâniei, a abuzului de droguri sau alcool, în problema stresului și alte forme de terapie.

Munciți-vă creierul. Notați în minte lucrurile care v-au nemulțumit în trecut și gândiți-vă la alte modalități de a reacționa pe viitor, spune psihologul Marilyn Sorensen. Dacă nu adoptați noi modalități de a vă comporta limitându-vă la repertoriul prezent, veți continua să acționați în același mod, spune ea.

Puneți-vă întrebarea dacă este cu adevărat adecvat comportamentul și închipuiți-vă că vreți să-l puneți în aplicare. Dacă nu vă satisface, gândiți-vă la alte modalități de a aborda situația și aveți în vedere alt fel de a reacționa.

Pregătiți-vă pentru interpelări. Actorii de marcă au un repertoriu de răspunsuri la eventualele interpelări. Așa ar trebui să aveți și dvs., sugerează specialista în gestionarea stresului Karyn Buxman. „Toți avem de-a face cu diferite persoane care apasă pe butoanele noastre“, spune ea. Anticipați această eventualitate și construiți-vă un răspuns amuzant și agreabil (sau chiar 2) pentru a echilibra situația. Umorul este un instrument minunat de a destinde situațiile tensionate.

Este cu adevărat mânie? Multe persoane, îndeosebi bărbații, au un repertoriu limitat de emoții, spune medicul de familie Stephen Amiel. „Recunosc chiar în ceea ce mă privește“, admite el. „Știu prea bine, răspund mânios atunci când de fapt sunt trist, vinovat sau speriat.“

Fiți mai sincer cu propria persoană și cu ceilalți în legătură cu ceea ce vă frământă, și în loc de o nepotrivită izbucnire de mânie (care de obicei vă face să vă simțiți chiar mai trist, mai vinovat sau mai speriat), dați expresie sentimentelor adevărate.

RISIPIREA MÂNIEI

În pofida celor mai mari eforturi, uneori pe fiecare dintre noi ne cuprinde furia. Iată câteva sugestii cum să preveniți transformarea unei izbucniri de furie într-un incident neplăcut.

Amânați discuția. Dacă simțiți că ați ajuns la punctul de fierbere, retrageți-vă din situația respectivă pentru a vă limpezi capul, sugerează dr. Sorensen. Spuneți-i „adversarului“ că sunteți prea furios pe moment și sugerați o dată ulterioară când să reluați discuția.

Încercați o călătorie în timp. Deschideți *Back to the Future* a lui Michael J. Fox și transportați-vă în viitor cu 10 luni sau cu 10 ani. „Oare ceea ce vă înfurie acum va mai fi cu adevărat o problemă peste 10 ani, 10 luni sau chiar 10 minute? “ întreabă dr. Buxman.

„În 99 la sută din cazuri probabil că nu.“ Iar dacă sunteți pe punctul de a face ceva sub impulsul momentului, gândiți-vă la urmări.

Mențineți-vă ocupat din punct de vedere fizic. Când vă apucă furia, faceți ceva concret cu mâinile, picioarele, fața și maxilarele — orice, de natură să vă elibereze tensiunea din mușchi și să vă abată atenția. De exemplu, dacă sunteți acasă, luați un prosop de baie și faceți-i noduri strânse, sugerează dr. Lee. Iar în timp ce îl înnodați, gemeți, oftați sau văitați-vă. După

10–15 minute, închipuiți-vă că nodurile care se aflau în dvs. înșivă se află acum în prosop.

Dacă furia vă afectează la locul de muncă, luați-vă o jucărie. Oricine ar trebui să aibă pe masa de lucru obiecte care îl amuză, spune dr. Buxman, fie că este vorba de o jucărie pe care o împletiți și o răsuciți, fie că este o minge sau un ghem.

Distrageți-vă atenția. Dacă, de exemplu, persoana din fața dvs. la coada de la magazin are o mulțime de cumpărături și acest lucru vă înfurie, dr. Buxman recomandă să vă îndreptați atenția în altă parte până când cumpărătorul respectiv a trecut de casă.

Priviți pe altcineva sau vorbiți cu persoana din spate.

Nu beți niciodată de unul singur. Atunci când sunteți furios, 1 cutie — sau poate 12 — de bere vă poate părea cel mai bun prieten. Dar înecându-vă mânia în alcool, mai ales singur, nu faceți decât să agravați problema. Tocmai când v-ați amețit este probabil să neglijați mesajul amenințător al șefului.

În schimb, sunați-vă cei mai buni prieteni și invitați-i la o ședință de smiorcăială sau la ora veselă. Delectați-vă cu câteva băuturi și folosiți-vă timpul să vă vărsați necazul, iar mânia să vă iasă din minte. Chiar înainte de a vă da seama veți râde și veți fi uitat ce v-a făcut să dați în clocot.

SUNTEȚI PE CALE DE A EXPLODA?

Lynne McClure, specialistă în gestionarea mâniei, spune că semnele care duc la izbucnirea furiei sunt ușor de observat. Fiți atent la:

Palpitații. Simțiți inima gata să vă iasă din piept și respirația devine întretăiată.

Supraîncălzire. Temperatura corpului crește și începeți să transpirați. „De aici", spune dr. McClure, „vine expresia «am luat foc»."

Fixații. Vă cramponați de ceva care v-a înfuriat. „Dacă vă aflați într-un grup de 14 persoane și aveți impresia că cineva care v-a înfuriat cu 2 săptămâni în urmă vă privește insistent, atunci aveți o problemă", spune ea.

Reacție exagerată. Aceasta înseamnă că orice lucru minor, cotidian, de exemplu lipsa tonerului în fotocopiator, vă scoate din sărite. „Când cel mai mic lucru vă înfurie, acesta constituie adesea un semn de mânie fără soluție", constată dr. McClure.

Zbierați cât vă țin puterile. Dacă ați avut o zi proastă la lucru, dr. Lee sugerează să vă trageți mașina în cea mai apropiată parcare, cu geamurile automobilului închise, și să răcniți cât vă țin puterile. Înjurați. Înjurați cu adresă, nu la modul general.

Dacă sunteți acasă, luați o pernă și urlați cu capul în ea. Perna va înăbuși zgomotul, așa că vecinii nu vă vor auzi. Cât de mult ar trebui să zbierați? „Atât cât aveți energie", spune Lee. „Poate părea prea simplu, dar vă eliberați numaidecât."

Palpitații cardiace

11 modalități de a calma o tahicardie

Inima unui adult bate în mod normal cu o frecvență de 60–80 de bătăi pe minut. Orice dereglare a ritmului normal al inimii este cunoscută sub denumirea de aritmie. Bătaia inimii poate deveni anormal de rapidă sau anormal de lentă și poate fi sau nu neregulată. Aritmiile sunt foarte obișnuite și pot surveni în mod natural sau din pricina unei boli de inimă ori din alte cauze, cum ar fi reacția la un medicament.

O mulțime de persoane fac aritmii și nici măcar nu știu acest fapt, deoarece nu au nici un simptom. Totuși, uneori, aritmiile pot duce la palpitații pe care oamenii le descriu ca pe o senzație neplăcută în legătură cu bătaia inimii care „bufnește" în piept. Palpitațiile pot fi ocazionale și neregulate, apărând loc de obicei când persoana se află în repaus. Numite extrasistole ventriculare sau bătăi ectopice, aceste palpitații dau senzația că „lipsește o bătaie a inimii". Extrasistolele sunt cauzate de semnale electrice anormale care declanșează o contracție a mușchiului cardiac și, în general, nu sunt periculoase. Spre deosebire de alte palpitații, ele dispar în timpul efortului fizic. Cauzele obișnuite ale palpitațiilor sunt exercițiul fizic, febra, stresul sau alcoolul. Iată cum să micșorați probabilitatea de aparție a acestor situații.

Încetiniți-vă activitatea. Imaginați-vă inima proprie grăbindu-se ca o lumină fulgerătoare roșie și spunându-vă să încetați orice activitate; să vă calmați; să vă odihniți. Odihna, de fapt, este cea mai bună cale de a opri o criză, spune cardiologul Dennis Miura.

Încercați manevra asupra nervului vag. Cât de repede vă bate inima și cât de puternic se contractă ea sunt aspecte reglate de nervii simpatici și de nervii parasimpatici (nervii vagi). Când inima efectuează o bătaie, este do-

minantă rețeaua simpatică, adică sistemul care spune corpului să se grăbească.

Ceea ce doriți este să comutați controlul pe rețeaua parasimpatică. Dacă vă stimulați nervul vag (sau pneumogastric), inițiați un proces chimic care vă afectează inima în același mod în care, apăsând ușor cu piciorul pedala de frână, încetiniți automobilul. O modalitate de a obține acest efect este să inspirați profund și să trimiteți aerul în jos, de parcă ați avea nevoie să defecați, spune medicul de familie John Lawder.

Bazați-vă pe reflexul scufundătorului. Când mamiferele acvatice se scufundă în apele reci, inima lor își încetinește automat bătăile. Aceasta este modalitatea naturii de a-și proteja creierele și inimile, spune dr. Miura. Puteți să declanșați singur propriul reflex al scufundătorului, umplând un lighean cu un amestec de apă și gheață și scufundându-vă fața în el 1–2 secunde.

Sau, mai simplu, sorbiți gheață. Exact la fel de eficientă și uneori mai ușoară este modalitatea fără scufundare, spune medicul de familie Stephen Amiel. Luați o băutură rece, cu cuburi de gheață, și sorbiți încetișor gheața care se topește.

Întrerupeți obiceiul cafelei. La fel și pe acelea privind băuturile tip cola, ciocolata, pilulele de slăbit, ecstasy, cocaina, amfetaminele sau stimulantele de orice fel. Abuzul de stimulante crește riscul palpitațiilor, spune dr. Miura.

Renunțați la țigări și alcool. Departe de a vă calma inima, nicotina și alcoolul pot contribui la neregularitatea bătăilor inimii și la palpitații.

Supravegheați-vă hipotalamusul. Ceea ce se întâmplă în capul dvs. — îndeosebi în mezencefal — vă guvernează inima, explică specialistul în probleme vasculare James Frackelton. Iată de ce trebuie să-i acordați propriului hipotalamus sprijinul de care are nevoie — prin dietă, exerciții fizice și o atitudine pozitivă — pentru a-și menține stabilitatea și controlul asupra sistemului nervos autonom.

Stresul, dieta necorespunzătoare și poluanții pot face ca hipotalamusul să-și piardă autoritatea asupra sistemului nervos autonom, permițându-i să alunece spre starea pe care dr. Frackelton o denumește „supraîncărcare simpatică".

Iată câteva soluții pentru a ajuta hipotalamusul să păstreze controlul asupra sistemului nervos autonom.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Există mai multe cauze și mai multe feluri de palpitații, spune medicul de familie Stephen Amiel. În timp ce multe palpitații sunt ușor de explicat și pot fi stăpânite prin folosirea remediilor aflate în casă, există altele, care indică probleme cardiace potențial grave; unele palpitații însoțesc stări precum hipertiroidia, anxietatea sau depresia; altele pot fi explicate prin fenomene firești, cum ar fi modificările hormonale ale pubertății și ale menopauzei și încă multe altele care pot apărea din cauza medicației, ca, de exemplu, inhalantele antiastmatice, efedrina și unele antihistaminice.

Chiar după atenta întocmire a istoricului bolii și după examinare, medicii pot considera că este dificil să stabilească o cauză a palpitațiilor fără a efectua unele teste suplimentare: analize ale sângelui privind funcționarea tiroidei, anemia și dereglările electrolitice; o electrocardiogramă și uneori monitorizarea inimii pe o durată de 24 de ore.

Din aceste motive, spune dr. Amiel, dacă aveți și altceva decât palpitații ocazionale, ușoare și de scurtă durată, care pot fi lesne explicate prin stres, emoție sau urmările băuturii, ar trebui să apelați la medic, mai ales dacă știați că aveți o boală cardiacă sau alte probleme de sănătate. Dacă pe lângă palpitații aveți respirația întretăiată, dureri în piept, stări confuzionale sau leșin, ar trebui să vă prezentați urgent la medic.

Luați cu regularitate mese sănătoase. Dacă săriți mesele și apoi vă umpleți stomacul cu dulciuri și băuturi gazoase, veți obține un surplus de zahăr urmat rapid de o scădere a nivelului de zahăr în sânge. Atunci organismul eliberează adrenalină pentru a mobiliza alt fel de zahăr, glicogenul, depozitat în ficat, pentru a corecta nivelurile scăzute ale glicemiei. Această rafală de adrenalină stimulează creșterea subită a ritmului cardiac și duce la instalarea unei senzații de panică.

Alcătuiți-vă o dietă adecvată metabolismului propriu. Persoanele care au un metabolism rapid ar trebui să mănânce mai multe proteine, spune dr. Lawder. Proteinelor le trebuie mai mult timp pentru a fi digerate și ele ajută la prevenirea coborârii prea accentuate a nivelului glicemiei. Când nivelul glicemiei scade, se declanșează procesul discutat mai sus.

Învățați să fiți calm. Dr. Lawder spune că a remarcat o legătură între palpitații și indivizii perfecționiști, cu tendința de a urca pe scara socială și urmărind cu orice preț succesul, și palpitații. Trebuie să deprindeți rela-

xarea progresivă sau să vizualizați seninătatea, liniștea, calmul și pacea interioară, recomandă dr. Lawder.

Mâncați alimente bogate în magneziu. În celulele mușchiului cardiac, magneziul ajută la echilibrarea efectelor calciului, care stimulează contracțiile musculare, ajutând enzimele din celulă să pompeze calciul în afară și făcând ca inima să se confrunte cu un risc mai mic de a deveni iritabilă, explică dr. Frackelton. Magneziul se găsește în soia, în nuci, în fasole și în tărâțe.

Notă: Nu luați suplimente cu magneziu fără acordul medicului, deoarece un exces poate cauza probleme cardiace, avertizează dr. Amiel.

Asigurați-vă că mâncați destule fructe. Potasiul este un alt mineral care ajută la încetinirea activității inimii și micșorează iritabilitatea fibrelor musculare, spune dr. Lawder. Potasiul se găsește în fructe și vegetale (bananele și portocalele sunt surse deosebit de bune), așa că asigurarea lui nu ar trebui să fie dificilă. Dar puteți să pierdeți potasiul dacă dieta este bogată în sodiu (sare de bucătărie), dacă luați diuretice ori faceți abuz de laxative.

Notă: Ca și în cazul magneziului, nu luați suplimente de potasiu fără acordul medicului, deoarece un exces de potasiu poate crea probleme cardiace.

Exercițiul fizic. Puteți să-l practicați din plin, dar adaptându-l, spune dr. Frackelton. „Când faceți acele tipuri de exerciții care intensifică ritmul cardiac, acesta tinde să revină la un nivel mai scăzut. Persoanele care nu fac exerciții fizice au de obicei un puls (ritm cardiac) de aproximativ 80 de bătăi pe minut. Atunci când încep să facă puțină alergare, ritmurile cardiace ajung la 160 sau 170 de bătăi pe minut (tahicardie). Dar practicând regulat exercițiul fizic, se poate ajunge ca o persoană să își aducă ritmul cardiac la 60–65 de bătăi pe minut.

În plus, exercițiul fizic îndepărtează agresivitatea pe cale naturală, deoarece utilizați eficient excesul de adrenalină, adaugă el.

Treceți pe plante medicinale. Există 2 remedii excelente pentru palpitațiile cardiace, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Acestea sunt talpa gâștei și păducelul. Denumirea științifică pentru talpa gâștei este *Leonorus cardiaca*, sugerând foarte bine la ce anume poate fi folosită. Această plantă a fost inițial folosită pentru încetinirea ritmului cardiac în caz de tahicardie și pentru îmbunătățirea activității cardiace. Fitoterapeuții o prescriu în cazul palpitațiilor nervoase care apar atunci când cineva este stresat sau încordat.

Cea de a 2-a plantă crește sub formă de gard viu — cunoscutul păducel. Acesta liniștește palpitațiile atât de neplăcute și are și unele avantaje supli-

mentare. Dacă este luat mult timp, întărește mușchiul cardiac și îmbunătățește circulația sangvină.

Ambele plante se găsesc în magazinele specializate și trebuie folosite conform instrucțiunilor. Talpa gâștei se recomandă când apar semne de infarct sau dacă vă așteptați la acest eveniment neplăcut. Păducelul, pe de altă parte, acționează cel mai bine dacă este luat zilnic.

Notă: Întotdeauna, înainte de a începe un tratament cu plante medicinale pentru palpitații și alte probleme cardiace, discutați cu medicul.

Perturbarea ritmului biologic din cauza schimbării de fus orar

13 recomandări pentru a ateriza vioi

Când zburați peste câteva fuse orare, organismul trebuie să se adapteze la o oră nouă și la un loc nou. Durează ceva până când ceasul intern se pune de acord cu noul ciclu noapte sau zi, motiv pentru care ritmul biologic este perturbat. Și cu cât străbateți mai multe fuse orare, cu atât crește disconfortul. În orice direcție ați merge, fiecare fus orar traversat necesită cam o zi de adaptare, spune Charles Ehret, cercetător în efectele schimbărilor de oră asupra animalelor și oamenilor. Ceasornicul intern al organismului este într-adevăr un ansamblu de ceasuri controlate de un ceas principal, spune el. „Fiecare celulă din corp este un ceas, și ele sunt sincronizate de un stimulator special, situat în creier."

Perturbarea ritmului biologic este urmată de oboseală, apatie, incapacitate de a dormi, tulburări de concentrare și indecizie, irascibilitate, uneori diaree și pierderea poftei de mâncare. Deși nu puteți opri timpul în loc, există multe subterfugii ca să micșorați neplăcerea perturbărilor ritmului biologic.

Adoptați o rutină. Cu câteva săptămâni sau cel puțin cu câteva zile înainte de plecare, mențineți o rutină rațională. „Oamenii care nu au o ordine în

viața lor — care stau târziu pentru a se uita la un film și încep să spele la 2 dimineața — au mai multe dificultăți cu perturbarea ritmului biologic", spune dr. Ehret.

Dormiți suficient. Dacă ați dormit prea puțin înaintea călătoriei, perturbarea ritmului biologic va fi mai accentuată, spune dr. Ehret. „Acordați-vă cam 15 minute suplimentare de somn în fiecare dintre ultimele nopți anterioare călătoriei."

Zburați ziua, ajungeți seara. „Cea mai inteligentă cale de a lupta cu schimbările orare este să ajungeți la destinație seara, să luați o masă ușoară și să mergeți la culcare pe la 11, ora locală", spune psihiatrul Timothy Monk. Comportamentul natural îi va oferi organismului cea mai bună șansă să se adapteze la schimbarea de fus orar.

Beți multe lichide în timpul zborului. Cabinele de avion sunt recunoscute pentru aerul lor uscat, spune dr. Monk, iar lichidele ajută la combaterea deshidratării, care induce oboseala. În mod sigur, deshidratarea nu vă ajută să înfrângeți perturbarea ritmului biologic.

Evitați alcoolul. Alcoolul este diuretic și accentuează deshidratarea. Înlocuiți-l cu sucuri sau cu apă.

Când ajungeți la Roma... Imediat după aterizare începeți să vă familizarizați cu mediul. Implicați-vă, observați denumirile străzilor și ascultați limba sau accentul local, spune dr. Ehret. Toate acestea vor grăbi acomodarea.

Socializați. Este important în mod special dacă organismul simte nevoia de somn, dar ora locală arată numai mijlocul după-amiezei. Când socializăm, organismul uman presupune că este ziuă, căci noi suntem, prin natura noastră, creaturi diurne, spune cercetătorul Marijo Readey.

Nu ațipiți. Sau dacă o faceți, limitați-vă somnul la 1 oră. Ațipitul, spune dr. Monk, nu face decât să întârzie adaptarea la noul fus orar.

Faceți o baie de lumină solară. Ieșiți la soare cât de mult posibil, spune dr. Monk. Această expunere facilitează păstrarea ceasului biologic în stare de veghe și activ pe timpul luminii de zi.

Când lumina izbește ochii, sunt eliberați neurotransmițători care trimit un semnal la anumite regiuni ale creierului, explică dr. Ehret. Pe rând, acestea

spun restului corpului că perioada trează-și-activă a dvs. este pe cale să înceapă. Aveți totuși grijă de piele, avertizează medicul de familie Stephen Amiel. A vă proteja contra arsurilor solare, insolației și cancerului de piele este mai important decât evitarea perturbării ritmului biologic (v. *Arsuri solare*).

Dați-vă întâlnire cu soarele. Unii specialiști cred că și ora din zi la care ieșiți în soare este importantă. Conform psihiatrului Al Lewy, lumina din zori pare să potrivească ceasul organismului la o oră mai devreme, în timp ce lumina târzie din zi pare să-l potrivească la o oră mai târzie.

Astfel, dacă ați călătorit spre est, dr. Lewy sugerează să luați contact cu lumina de afară dimineața. Iar dacă ați călătorit spre vest, luați contact cu lumina de afară după-amiaza. Regula funcționează numai dacă ați traversat cel mult 6 fuse orare.

Faceți exerciții. Câteva mișcări, în special în aer liber, vă înviorează corpul, vă fac mai alert și vă expun luminii soarelui.

Gândiți înainte de a reacționa. Amânați cel puțin 24 de ore sau până când vă simțiți bine odihnit luarea unei decizii importante, sfătuiește dr. Ehret. După o călătorie lungă nu veți judeca prea limpede. Oamenii iau decizii proaste în afaceri imediat după sosire și doar târziu își dau seama că motivul a fost perturbarea ritmului biologic.

Pregătiți-vă de întoarcere. Dacă este posibil, folosiți aceste sugestii și pentru a vă pregăti de călătoria de revenire acasă. Perturbarea ritmului biologic este un zbor dus–întors.

Pete de bătrânețe

8 modalități de a acționa împotriva petelor

Petele de bătrânețe, cunoscute de obicei sub denumirea „pete de la ficat“, sunt zone plate, rotunde, de culoare cafenie, care apar mai ales pe spatele palmelor, dar și pe gât, față sau umeri. Aceste pete nu au nimic de-a face cu vârsta, spune Audrey Kunin, specialistă în dermatologie cosmetică, ci sunt, de fapt, niște pistrui mari, netezi, apăruți sub influența luminii solare.

„Motivul pentru care sunt numite pete de bătrânețe este acela că ele apar, de obicei, din cauza expunerii la soare de-a lungul vieții — ceea ce înseamnă că la o mulțime de persoane ele își vor face apariția pe piele abia o dată cu înaintarea acestora în vârstă", spune ea.

Dacă petele de bătrânețe sunt ceva obișnuit la persoanele vârstnice, cineva care se expune excesiv la soare le poate face chiar și în jurul vârstei de 30 de ani. Lumina solară are în componență radiații ultraviolete (UV) care duc la apariția bronzului sau a arsurilor solare. Pe măsură ce trece timpul, acest efect al soarelui determină acumularea în piele a unei cantități de pigment mai mare decât în mod normal. Până la urmă, el duce la apariția acestor pistrui mari, netezi și cafenii.

Petele de bătrânețe pot avea un aspect neplăcut, iar dacă își modifică dimensiunea, pot fi de fapt cancere ale pielii, motiv suficient pentru a fi examinate de un medic. Dar, presupunând că nu aveți altceva decât pete de bătrânețe, există câteva trucuri pentru a le ascunde sau a le decolora, precum și unele metode de a preveni înmulțirea lor.

Folosiți o cremă-ecran solar. Deoarece aceste pete cafenii sunt cauzate de radiațiile ultraviolete, limitarea expunerii la soare este primul pas important de făcut în bătălia împotriva lor. Aceasta înseamnă că ar trebui să folosiți o cremă cu un factor mare de ecranare (protecție solară) ori de câte ori ieșiți din casă pentru o perioadă mai mare de timp, spune dermatologul Ralph Daniel.

Dacă deja aveți pete de bătrânețe, cremele-ecran opresc intensificarea culorilor și ajută la prevenirea apariției altora, spune dr. Kunin.

Alegeți o loțiune de calitate bună, cu un factor de protecție solară (*screen protection factor* — SPF) având cel puțin valoarea 15. Aplicați-o pe pielea ce urmează a fi expusă cam cu 10–15 minute înainte de a ieși din casă, spune dr. Daniel. Testările arată că un factor de protecție solară 15 protejează pielea față de 93 la sută din totalitatea radiațiilor ultraviolete, adaugă el.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă petele de bătrânețe se comportă de parcă ar ști ce vor și nu reacționează la remediile obișnuite sau dacă aveți pete de bătrânețe care sângerează, care dau senzația de mâncărime sau de furnicătură ori își modifică dimensiunile și culoarea, atunci este momentul să vă prezentați la medic. Unele forme de cancer al pielii, ca melanomul, pot arăta ca petele de bătrânețe.

Dacă plănuiți să petreceți cea mai mare parte a zilei pe un teren de sport, ori pe pârtia de ski, folosiți o cremă-ecran solar cu un SPF 30, spune dr. Kunin. La fel trebuie să procedați dacă petreceți o mulțime de timp într-o barcă sau pe plajă, deoarece razele solare sunt reflectate de luciul apei. Iar întrucât transpirația și apa pot îndepărta ecranul solar, aveți grijă să aplicați crema cu regularitate.

Purtați o pălărie. Fie că vă aflați pe plajă, fie că vă nu puteți evita soarele amiezii, purtați o pălărie dintr-o țesătură de bumbac, care să aibă un bor de cel puțin 10 cm lățime, pentru a nu vă expune la soare fața și gâtul, spune dr. Kunin. Aceasta vă va oferi protecția necesară pentru a limita posibilitatea apariției unor noi pete de bătrânețe.

Șepcile de base-ball, presupunând că sunt purtate cu cozorocul pe frunte, nu vă protejează de soare urechile, ceafa și o mare parte a feței, spune dr. Kunin. Nici pălăriile de pai nu oferă prea multă protecție, având o împletitură rară, care lasă lumina solară să răzbată prin ochiurile ei.

Protejați-vă buzele. Buzele constituie o zonă pe care majoritatea persoanelor nu consideră necesar să o ferească de soare. Dar petele de bătrânețe pot apărea și pe buze. Multe femei cred că rujul oferă suficientă protecție buzelor. Totuși, soarele pătrunde adesea prin locurile acoperite cu un strat mai subțire și se știe că rujul se curăță pe parcursul zilei, lăsând buzele neprotejate.

Înainte de a ieși din casă, aplicați pe buze fie un balsam special, fie un ruj având un SPF cuprins între 15 și 30. Dacă totuși nu vreți să renunțați la rujul favorit, care nu are factor protector, aplicați-l peste un strat de balsam protector.

Evitați soarele. Evitați soarele pe cât posibil în timpul orelor de vârf, adică între 10 dimineața și 4 după-amiaza vara sau în climatele calde și între 10 dimineața și 2 după-amiaza primăvara, toamna și iarna, chiar în climatele temperate. Între aceste ore, radiațiile ultraviolete au intensitatea cea mai puternică, spune dr. Kunin. Dacă aveți de efectuat lucrări în aer liber, precum grădinăritul, străduiți-vă să le faceți dimineața devreme sau seara. Și nu uitați că o cremă ecran solar este la fel de necesară iarna și în zilele înnorate.

Căutați umbra. Deoarece expunerea excesivă la soare provoacă apariția petelor de bătrânețe, în zilele deosebit de însorite încercați să vă refugiați într-un loc umbrit. Pe plajă sau la un grătar la iarbă verde, așezați-vă sub o umbrelă mare. De asemenea, indiferent că stați sau nu în soare, purtați îm-

LEACURI DIN CĂMARĂ

Tăiați câteva feliuțe de lămâie și așezați-le direct peste petele de bătrânețe cam 10–15 minute 1 dată pe zi, sugerează dr. Audrey Kunin. „În unele cazuri, acidul din lămâia proaspătă ajută la decolorarea lor." Totuși, efectul nu se produce peste noapte. Dr. Kunin spune că ar trebui să remarcați o diferență după 6–12 săptămâni. Dar atenție! Folosirea excesivă a acestui procedeu poate duce la descuamarea stratului superior al pielii.

brăcăminte cu țesătură deasă și de culoare deschisă, cu condiția să nu fie teribil de cald. Aceasta vă ferește de pătrunderea radiațiilor UV în piele. „Sună banal, dar cele mai bune mijloace de a nu aduna odată cu vârsta noi pete de bătrânețe sunt protejarea cu creme ecran-solar și mai ales evitarea soarelui", spune dr. Kunin.

Decolorarea petelor. Dacă totuși v-au ieșit pe ici, pe colo câteva pete de bătrânețe nu prea mari și nici prea închise la culoare, ar putea să vă ajute la decolorarea lor unele preparate care se vând fără rețetă, spune dr. Kunin. Căutați preparatele care conțin de regulă 2 la sută hidrochinonă, cel mai bine cunoscut ingredient activ, înglobat într-o mulțime de decoloranți. Hidrochinona decolorează petele de bătrânețe până la nu mai fi remarcate sau chiar făcându-le să dispară.

Aplicați preparatul decolorant de 2 ori pe zi, urmând întocmai recomandările producătorului. Întindeți crema în strat subțire, direct peste petele de bătrânețe, folosind un tampon de vată în așa fel încât să nu decolorați și pigmentul din zonele neafectate.

„Aveți răbdare", spune dr. Kunin. „Nu veți vedea rezultatele peste noapte. Agenților decoloranți le trebuie adesea între 6 și 12 luni pentru a-și îndeplini misiunea." Opriți tratamentul când petele de bătrânețe au dispărut sau când zona afectată devine mai deschisă la culoare decât nuanța pielii normale.

Acoperiți cu fard. Dacă remediile obișnuite nu dau rezultate și nici nu doriți să cheltuiți bani cu tratamentele cosmetice oferite de dermatologi, cum ar fi peelingul chimic sau curățarea feței cu laser, atunci puteți recurge întotdeauna la ultima soluție: trusa cu farduri. „Petele de bătrânețe de culoare cafenie se pot ascunde aplicând un fard pe bază de cremă sau de apă", spune dr. Kunin. În caz că pata e mai deschisă comparativ cu nuanța firească a pielii, fardatul poate fi cea mai practică metodă de a o ascunde.

Picior de atlet

16 modalități de a scăpa de el

Nu trebuie să fii atlet pentru a avea „picior de atlet". Infecțiile fungice, cauzate de microorganismele ce trăiesc pe suprafața pielii și se reproduc cel mai bine în condiții de căldură și umezeală, pot fi contractate pur și simplu când mergeți desculț pe pardoselile de la vestiare, pe marginea bazinelor de înot și în camerele de baie. Dar, cu toate că aceste condiții răcoritoare favorizează multiplicarea fungilor, vinovatul este de obicei antrenamentul, care provoacă mai multă transpirație.

Piciorul de atlet (sau *tinea pedis*) provoacă o iritație solzoasă, uneori cu mâncărime și alteori de culoare roșie. La majoritatea persoanelor ea se limitează la spațiul dintre degetele de la picioare, dar se poate răspândi și poate afecta o suprafață mare a labei piciorului. În unele cazuri, pielea devine foarte dureroasă și chiar sângerează. Starea se poate înrăutăți dacă zona se infectează cu bacterii care profită de faptul că pielea este lezată.

Majoritatea cremelor, a pudrelor și sprayurilor pentru tratarea piciorului de atlet pot fi cumpărate fără rețetă. Ele acționează prin omorârea fungilor și trebuie folosite nu doar până când piciorul își recapătă aspectul normal, ci încă 2 săptămâni, pentru a distruge toți sporii de fungi rămași. Vă prezentăm câteva sugestii pentru a vă trata o infecție în curs și modalitățile de a vă feri de o recidivă.

Îngrijiți-vă piciorul ca pe un bebeluș. Piciorul de atlet se poate instala dintr-o dată, fără semne de avertizare, și poate fi însoțit de bășicuțe pline cu lichid și de o senzație intermitentă de arsură, spune medicul de familie Frederick Hass. Când treceți prin acest stadiu, tratați-vă piciorul ca pe un bebeluș. Lăsați-l descoperit și odihniți-l. Deși inflamația în sine nu este periculoasă, neîngrijită adecvat ea se poate agrava, ducând la o infecție bacteriană care constituie o complicație.

Încercați un remediu de modă veche. Un remediu tradițional este cufundarea piciorului în soluție de permanganat de potasiu, spune farmacista Sue Livingston, dar atenție — soluția poate colora piciorul în cafeniu.

Cufundați-vă piciorul într-o baie sărată. Introduceți piciorul într-o soluție obținută din 2 lingurițe de sare de bucătărie dizolvată în 500 ml de apă

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Cum vă dați seama dacă zona roșie și pruriginoasă dintre degete este sau nu picior de atlet? În accepțiunea dermatologului Thomas Goodman, iritația probabil nu este *tinea pedis* dacă:

- apare pe laba piciorului unui copil (se întâmplă foarte rar ca un copil sub vârsta pubertății să facă o infecție fungică a piciorului.);
- este plasată pe vârful degetelor (erupțiile de pe vârful degetelor sunt, probabil, o formă de dermatită de contact cauzată de încălțăminte);
- piciorul este roșu, umflat, dureros, bășicat și supurând; adresați-vă unui medic, deoarece puteți avea o formă acută de dermatită.

Nu puteți aștepta ca piciorul de atlet să se vindece de la sine, spune specialista în podologie Suzanne Levine. O infecție fungică netratată poate duce la crăpături în piele și, posibil, la infecții bacteriene periculoase. Între semnele unei infecții bacteriene se numără:

- inflamația care provoacă durere la mers;
- umflarea labei piciorului sau a gambei în orice moment al unui acces de *tinea pedis*, precum și creșterea temperaturii;
- puroi în bășicuțe sau în pielea crăpată.

caldă, spune specialistul în podologie Glenn Copeland. Faceți această manevră intermitent, 5–10 minute, până ce problema ia sfârșit. Soluția salină constituie un mediu inospitalier pentru fungi și micșorează excesul de transpirație. Mai mult, ea permeabilizează pielea afectată, astfel încât medicația antifungică poate pătrunde mai profund și poate acționa mai eficient.

Tratați-vă piciorul cu medicamente. Ajunși aici, este momentul să aplicați medicația antifungică ce se vinde fără rețetă, având ca substanțe de bază miconazolul sau clotrimazolul, accesibilă sub formă de creme, pudre sau sprayuri. Farmacistul va fi în măsură să vă sfătuiască. Dermatologul Thomas Goodman recomandă să aplicați ușor preparatul și să frecați zona cu delicatețe. Repetați de 2–3 ori pe zi 4 săptămâni (și încă 2 săptămâni după ce problema pare să se fi rezolvat).

Tratați atent zona dintre degetele. Pentru *tinea pedis* între degete, spune dr. Goodman, încercați aplicarea de preparate pe bază de clorură de aluminiu cu 6 molecule de apă de cristalizare. Astfel de preparate combat transpirația excesivă a picioarelor și se găsesc în farmacii. Efectul lor este dublu: omoară fungii și ajută la uscarea zonei, defavorizând reluarea multiplicării

fungilor. Preparatele se aplică între degetele de la picioare de 2–3 ori pe zi. Continuați aplicarea încă 2 săptămâni după ce infecția dispare.

Îndepărtați pielea moartă. Când ați depășit faza acută a bolii, spune dr. Hass, îndepărtați pielea moartă care găzduiește fungi vii, ce ar putea să vă reinfecteze. „Cu prilejul băii, spălați piciorul ușor, dar insistent, folosind o periuță de unghii. Dați o atenție deosebită spațiilor dintre degete — aici folosiți o periuță pentru sticle." Dacă ați îndepărtat pielea moartă în cada de baie, spălați-vă bine după aceea cu dușul pentru a înlătura orice fărâmă de piele care s-ar putea agăța de alte părți ale corpului, inițiind o nouă infecție.

Acordați mare atenție unghiilor de la picioare. Unghiile de la picioare constituie terenul favorit de înmulțire a fungilor, spune dr. Hass. Răzuiți părțile de dedesubtul unghiilor la 2–3 zile. Folosiți spatula specială pentru unghii sau un chibrit de lemn, *nu* pila metalică de unghii care le-ar putea zgâria și forma unghere pentru depunerea și înmulțirea fungilor.

Continuați aplicarea cremei. Odată ce infecția a fost lichidată, luați măsuri radicale ca să nu mai revină. Pentru aceasta, continuați să folosiți (mai rar) crema sau loțiunea care v-a vindecat, spune dr. Goodman. Operația aceasta este înțelept să o faceți mai ales pe vreme călduroasă. Folosiți propria intuiție pentru a decide cât de des o veți repeta: 1 dată pe zi sau 1 dată pe săptămână.

Alegeți-vă încălțămintea adecvată. Evitați încălțămintea din plastic și cea care a fost impermeabilizată, spune dr. Copeland. Acestea rețin transpirația și oferă un mediu cald și umed, numai bun pentru înmulțirea fungilor. Materialele naturale, ca bumbacul și pielea, reprezintă cel mai bun mediu pentru picioare, în timp ce cauciucul sau lâna induc transpirația și mențin umezeala.

Schimbați-vă des încălțămintea. Nu purtați aceiași pantofi 2 zile la rând, spune podologul Dean Stern. Încălțămintei îi trebuie cel puțin 24 de ore pentru a se usca bine. Dacă picioarele vă transpiră mult, atunci schimbați pantofii de 2 ori pe zi.

Păstrați-vă încălțămintea uscată și curată. Pulverizați frecvent în interiorul încălțămintei pudră sau spray antifungic. O altă idee bună, spune podologul Neal Kramer, este să pulverizați puțin dezinfectant pe un ziar și să-l

LEACURI DIN CĂMARĂ

Pentru fungi între degetele de la picioare aplicați o pastă de bicarbonat de sodiu, sugerează dr. Levine. Adăugați puțină apă călduță la 1 lingură de bicarbonat de sodiu. Frecați cu această pastă zona afectată, clătiți-o, apoi uscați-o bine. Încheiați tratamentul presărând deasupra puțin mălai.

îndesați în interiorul încălțămintei de câte ori o descălțați. În felul acesta veți distruge și sporii de fungi.

Aerisiți-vă încălțămintea. Dr. Hass recomandă să vă lăsați din când în când încălțămintea la aer liber, la soare. Scoateți-i șireturile și lăsați-o deschisă. Ar trebui chiar să lepădați sandalele afară, la ușă, pentru a se zvânta bine de la o încălțare la alta. Iar după purtare, ștergeți interiorul baretelor pentru a îndepărta orice fărâmă de piele moartă care ar putea păstra fungi pe ea. Ideea importantă este de a elimina și cea mai mică posibilitate de reinfectare.

Atenție și la ciorapi. Dacă picioarele vă transpiră excesiv, spune dr. Hass, schimbați-vă ciorapii de 3–4 ori pe zi. Și purtați doar ciorapi din bumbac, nu din fibre sintetice. Pentru a distruge sporii fungilor, spune dr. Kramer, spălați-vă ciorapii zilnic de 2 ori, de fiecare dată cu apă fierbinte. După aceea asigurați-vă că i-ați clătit bine, deoarece urmele de detergent pot agrava problemele picioarelor.

Pudrați-vă picioarele. Pentru a vă menține picioarele cât mai uscate, lăsați-le să stea la aer uscat 5–10 minute după duș sau baie, înainte de a vă pune ciorapii și încălțămintea, spune specialista în dermatologie Diana Bihova. Pentru a grăbi uscarea, țineți un uscător de păr în funcțiune la o distanță de aproximativ 15 cm de picior și mișcați degetele, uscând astfel spațiul dintre ele. Apoi pudrați. Pentru a evita împrăștierea pudrei, puneți-o într-o pungă de plastic sau de hârtie, apoi introduceți piciorul în pungă și scuturați-l bine.

Nu umblați desculț în locurile de agrement publice. Puteți reduce riscul de a face picior de atlet, spune dr. Goodman, purtând șlapi acolo unde alte persoane umblă desculțe. Printre aceste locuri se numără sălile de gimnastică, stațiunile balneare, centrele de sănătate, vestiarele și chiar zona din jurul bazinelor de înot. Dacă sunteți predispus la infecții fungice, puteți face rost de ele din aproape orice loc umed, așa că fiți extrem de precaut.

Piele grasă

6 idei pentru a avea o față strălucitoare

Nimeni nu moare din pricina pielii grase, așa că cercetătorii nu se află chiar într-o cursă contra cronometru pentru a găsi un leac. Sfatul cel mai bun venit din partea specialiștilor este păstrarea curățeniei pielii. Așadar, nimic miraculos în toată această poveste.

Pielea grasă are mai multe cauze decât soluții. Un rol important îl joacă ereditatea, ca și hormonii. De exemplu, femeile gravide remarcă uneori o creștere a cantității de sebum de pe piele pe măsură ce se modifică activitatea hormonală. Femeile care folosesc diferite tipuri de anticoncepționale remarcă și ele acest lucru. Stresul poate însemna un atac asupra glandelor sebacee. Iar un tratament cosmetic neadecvat poate să agraveze un caz, altminteri ușor, de piele grasă.

Dar există și un mare avantaj al pielii grase: pielea grasă îmbătrânește mai plăcut și se ridează mai puțin decât pielea uscată sau normală. Iată câteva sugestii pentru o față mai uscată și mai curată.

Încercați o mască cu argilă. Măștile cu argilă curăță pielea de grăsimea de suprafață și o tonifică — oricum, doar pentru o vreme, explică dermatologul Howard Donsky. Efectele lor sunt temporare.

Folosiți săpun și apă fierbinte. „Apa fierbinte este un bun solvent", consideră dermatologul Hillard Pearlstein. Spălarea pielii grase cu apă foarte caldă și cu săpun din belșug dizolvă grăsimea mai bine decât apa rece și săpunul.

Cumpărați săpunuri medicinale. Găsirea unui săpun care usucă pielea nu constituie o problemă. (Găsirea unuia care să *nu* usuce pielea este mai

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

În cazul că socotiți pilula contraceptivă vinovată de pielea grasă, spuneți-i medicului de familie sau adresați-vă clinicii de planificare familială să vă recomande un preparat în care să predomine estrogenii. Nu renunțați la administrarea pilulei pe care o folosiți în mod curent; este mai bine să continuați sau să folosiți alte metode contraceptive, cum ar fi prezervativul, până când găsiți altă soluție.

UITAȚI ORICE LEGĂTURĂ CU ALIMENTAȚIA

Deși unii specialiști în cosmetică recomandă diete speciale care să atenueze problemele legate de pielea grasă (de obicei renunțarea totală la prăjeli și alimente grase), specialiștii noștri resping astfel de idei, considerându-le pură fantezie.

Nu există nici o legătură între dietă și pielea grasă, consideră dermatologul Hillard Pearlstein. Problema ține de genetică — fie ai pielea grasă, fie nu. Nu poți închide glandele sebacee printr-o dietă.

Dermatologul Kenneth Neldner este de aceeași părere. „Nu cred că dieta are vreun efect. În orice caz, comunitatea medicală nu are cunoștință de așa ceva."

mult decât o provocare.) Mulți dermatologi recomandă săpunurile degresante specializate pe diverse moduri de a acționa, inclusiv pe îndepărtarea petelor apărute pe piele. Dar nu trebuie să cheltuiți o mulțime de bani, spune dermatologul Kenneth Neldner. Chiar și cele mai obișnuite săpunuri usucă pielea destul de bine — secretul este să folosiți săpun din belșug și realmente să frecați pielea, adaugă el.

În continuare, aplicați substanțe astringente. Astringentele care conțin alcool sunt cea mai bună opțiune.

Ca astringent eficient și ieftin, încercați extractul de hamamelis, care conține alcool și acționează bine. Astringentele fără alcool conțin apă în cea mai mare parte și nu sunt atât de eficiente ca cele cu alcool, dar pot fi utile pentru o piele sensibilă.

Dermatologii spun că decât să vă spălați fața de mai multe ori pe zi, ceea ce o usucă și o irită, este mai bine să aveți la îndemână comprese cu substanțe astringente și să le folosiți pentru a vă curăța fața.

Folosiți ceaiurile din plante medicinale. Orice plantă astringentă vă va ajuta să îndepărtați luciul pielii grase, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Între cele mai cunoscute astringente se numără ceaiul chinezesc, scoarța de stejar, scoarța de geranium și argințica. Preparați un ceai slab folosind una dintre aceste plante, lăsați-l să se răcească, strecurați-l și aplicați-l pe zonele de piele folosind tampoane de vată.

Un alt remediu simplu, adaugă dr. Schar, este acela de a tampona, de câteva ori pe săptămână, zonele onctuoase cu un plic de ceai folosit. Această sugestie nici măcar nu necesită să mergeți la vreun magazin.

Alegeți-vă cu grijă cosmeticele. Fardurile pot fi grupate în două mari categorii: pe bază de grăsime și pe bază de apă, explică dr. Neldner. Multe cosmetice au o formulă adaptată la pielea grasă. Ele absorb și acoperă zonele onctuoase, astfel încât pielea nu arată așa grasă. Dar nici un preparat cosmetic nu conține vreun ingredient magic care să diminueze sau să sisteze producerea de sebum.

Piele uscată și cu mâncărimi pe timp de iarnă

10 modalități de a reține umiditatea în piele

Iarna pielea este adesea uscată și aveți o senzație de mâncărime. Dar nu trebuie să fie așa. Chiar dacă trăiți într-un climat rece și uscat — sau dacă mențineți cald în casă ori la serviciu folosind încălzirea centrală — tot puteți să vă păstrați pielea sănătoasă și catifelată.

Deoarece uscăciunea este o consecință a pierderii *apei*, nu a grăsimii, tot ce trebuie să faceți este să vă mențineți hidratarea pielii. Iată câteva strategii în acest sens.

Nu luați în seamă reclamele. „Nimic nu întrece calitățile hidratante ale vaselinei și ale uleiului mineral", spune dermatologul Howard Donsky. De fapt, dacă nu vă supără ideea să fiți unsuros, orice ulei vegetal de gătit — precum cel de rapiță sau de floarea soarelui — poate fi folosit pentru a combate pielea uscată. Ele sunt lubrifianți eficienți ai pielii, fără riscuri și de o puritate sigură — și, pe deasupra, ieftine. Totuși, aceste uleiuri au un mare neajuns. Toate te fac să te simți murdar.

„Oamenilor le plac lucrurile care miros bine și îi fac să se simtă bine, nu precum un pui abia scos din cuptor", spune dermatologul Hillard Pearlstein. Așa că dacă preferați un hidratant care se vinde fără rețetă, porniți după el. Dar mare atenție, că în principiu toate sunt la fel; nu există nici o dovadă științifică că un produs este mai bun decât altul.

Pentru vindecare, folosiți făina de ovăz. Cercetătorii spun că oamenii au descoperit pentru prima oară efectele calmante pentru piele ale făinii de ovăz în urmă cu vreo 4 000 de ani. Mulți dintre noi le descoperim totuși abia azi. „Făina de ovăz poate acționa în baie ca agent de calmare“, spune dr. Donsky. E suficient să turnați 2 căni de făină coloidală de ovăz într-o cadă cu apă călduță. Termenul coloidal se referă la faptul că făina a fost măcinată atât de fin, încât se menține în suspensie în apă.

„Puteți folosi făina de ovăz și ca înlocuitor al săpunului“, spune el. Puneți într-o batistă făina de ovăz, legați colțurile batistei cu un elastic, muiați-o în apă, stoarceți excesul de apă și folosiți-o ca pe un burete de pânză.

Nu încercați să alungați uscăciunea bând apă. Mulți recomandă să beți „cel puțin 7–8 pahare de apă pe zi“ pentru a vă menține pielea hidratată și a preveni uscăciunea. Dar, deși cantitatea adecvată de apă este esențială pentru o sănătate generală bună, nu cred că în felul acesta veți constata rezultate asupra pielii.

„Dacă sunteți total deshidratat, desigur, pielea va deveni uscată“, admite dermatologul Kenneth Neldner. „Dar dacă sunteți hidratat normal, nu puteți lupta împotriva pielii uscate doar prin consumul de apă.“

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă pielea uscată devine pruriginoasă, crăpată, roșie și dureroasă se poate să aveți o eczemă atopică sau o altă formă de dermatită. Scărpinând-o, nu faceți decât să înrăutățiți situația, astfel că în plus față de creme și hidratante, s-ar putea să aveți nevoie de antihistaminice și de creme sau unguente cu steroizi recomandate de medic. Zonele galbene și zemuinde pot indica o infecție bacteriană secundară, care necesită antibiotice.

Dacă pielea are zone roșii, care se descuamează, este posibil să fie vorba de un psoriazis, de o eczemă seboreică sau de o infecție fungică a pielii, toate putând reacționa favorabil la medicamentele prescrise de medic.

Ocazional, pielea uscată poate fi semnul unei stări patologice de bază, ca hipotiroidia sau diabetul

Uscarea și ridarea pielii fac parte din procesul normal de îmbătrânire, deoarece pielea își pierde capacitatea de a produce grăsimile naturale și colagenul. La femei, declinul estrogenilor naturali, care apare odată cu menopauza, usucă pielea; ar trebui totuși să cântăriți bine, împreună cu medicul, riscurile și beneficiile unui tratament cu estrogeni (terapia hormonală de substituție) înainte de a-l începe.

Puneți apa acolo unde contează. „Cea mai bună cale de a vă hidrata pielea este să o muiați în apă", spune dr. Pearlstein. El recomandă o baie de 15 minute în apă călduță, nici fierbinte, nici rece.

Dați uitării ideea că ar trebui să vă îmbăiați zilnic. Empiric s-a stabilit că pentru pielea uscată este mai bine să vă îmbăiați mai puțin și să folosiți apă mai rece.

Lubrifiați pielea. „După fiecare baie folosiți un hidratant", spune dr. Pearlstein. „Tendința este ca toată umiditatea care s-a infiltrat în piele să se evapore. Dacă vă îmbăiați des, utilizarea hidratantului are o importanță dublă. Hidratantul este acela care reține apa în piele." Multă lume crede că hidratantul aduce grăsimea înapoi în piele, dar acest lucru nu este în totalitate adevărat. În schimb, spune el, hidratantele aplicate după baie ajută pielea să rețină apa și, în consecință, previn uscarea.

Lăsați pielea umedă. „Este mult mai eficient să aplicați un hidratant pe pielea jilavă, imediat după baie, decât pe o piele complet uscată", consideră dr. Neldner. Aceasta nu înseamnă că trebuie să săriți ud din cadă sau de sub duș și să aplicați imediat loțiunea.

Câteva tamponări cu prosopul sunt mai mult decât suficiente înaintea aplicării loțiunii, spune el. „Ceea ce doriți este să rețineți o anumită cantitate de apă în piele, iar aceasta este regula fundamentală în combaterea uscăciunii pielii."

Alegeți săpunuri catifelate. Dr. Pearlstein recomandă ca persoanele cu pielea uscată să folosească săpunuri care au în compoziție substanțe grase în plus — o cremă grasă, unt de cacao, unt de cocos sau lanolină —, adăugate în procesul de fabricare.

Se poate ca aceste săpunuri grase să nu curețe prea bine, dar ele sunt mai puțin iritante pentru piele.

Nu vă spălați prea des. Dacă pielea nu e murdară, nu o spălați, vă sfătuiește dr. Pearlstein. „Dermatologii au constatat mai multe probleme cauzate de abuzul de săpun decât de lipsa lui."

Folosiți un umidificator. Pielea uscată și pruriginoasă constituie un simptom exacerbat de încălzirea centrală, constată dr. Pearlstein. Acest sistem de încălzire poate reduce umiditatea încăperilor chiar până la nivelul de 10 la sută, în timp ce o umiditate a mediului de 30–40 la sută este mai aproape de idealul menținerii umidității pielii. Din acest motiv, toți specialiștii reco-

mandă folosirea umidificatoarelor în timpul lunilor uscate de iarnă — dar cu o condiție.

Umidificatoarele sunt aidoma aparatelor de aer condiționat — ați avea nevoie de o instalație uriașă pentru a umidifica toată casa. Mai practic este să instalați un umidificator în dormitor și să închideți ușa păstrând astfel umiditatea camerei. Sau ați putea lăsa ușa de la baie deschisă când vă îmbăiați sau când faceți duș. Ajută orice cantitate de umiditate, cât de mică.

Mențineți răcoarea. O modalitate bună de a atenua mâncărimile de piele pe timpul iernii este să fixați termostatul încălzirii centrale la o gradație cât mai mică. „Menținându-vă casa răcoroasă în timpul iernii, puteți obține bune rezultate", spune dr. Pearlstein. „Aceasta deoarece aerul rece are un efect anesteziant — el ajută pielii să se simtă bine." Când casa s-a supraîncălzit, vasele de sânge se dilată, iar când acestea se dilată, începe ciclul mâncărime/usturime.

Probleme ale părului

27 de tratamente pentru părul de pe cap și de pe corp

Deși avem, în medie, 150 000 de fire de păr pe cap, unele persoane cred că au prea puține, iar altele că au prea multe, și dacă nu pe cap, atunci oriunde în altă parte de pe corp — pe față, în zona pelviană, la subsuoară sau pe picioare.

Cu toate că o zi proastă pentru păr poate fi simțită ca sfârșitul lumii, cele mai multe probleme în legătură cu părul sunt pur și simplu de natură cosmetică și nu este greu să le rezolvăm. Iată ce vă spun specialiștii noștri despre părul nedorit, părul uscat și părul gras (v. *Alopecie*).

PREA MULT PĂR

Părul vizibil în locurile care mai degrabă ar trebui să arate ca în palmă poate fi stânjenitor. Există numeroase modalități de a elimina părul nedorit, cele mai bune depinzând de tipul și localizarea părului de care încercați să scăpați, explică dermatologul Victor Newcomer.

Radeți-l. Simplu și rapid, rasul acționează eficient pentru părul din locurile unde firele apărute în ziua următoare nu deranjează, cum ar fi picioarele. Contrar părerii încetățenite, rasul nu face ca părul să crească mai repede sau mai aspru, vă asigură dr. Newcomer.

Decolorați-l. Ascunderea părului, mai curând decât îndepărtarea lui, este o opțiune nedureroasă pentru puful de deasupra buzei, dar nu este de folos când crește gros și închis la culoare.

Îndepărtați-l cu ceară. Îndepărtarea cu ceară este cea mai potrivită soluție pentru acest puf, crede dr. Newcomer. El spune că cea mai bună metodă o oferă benzile de plastic acoperite în prealabil cu ceară și cu zahăr, un procedeu prin care părul este îndepărtat prin smulgerea benzilor aplicate pe porțiunile cu păr delict.

Notă: Nu folosiți ceară dacă luați pe cale orală preparate cu izotretinoin pentru tratarea acneii. Această interdicție se prelungește cu 6 luni după ce ați oprit administrarea unor astfel de medicamente, deoarece această medicație face pielea mai sensibilă. În mod similar, nu aplicați ceară pe zonele pe care folosiți o cremă cu tretinoin folosită în același scop. În acest caz, interdicția se prelungește cu 3 luni după ce ați oprit tratamentul, deoarece și cremele cu tretinoin fac pielea foarte sensibilă. Pielea arsă de soare sau care nu este integră nu ar trebui dată niciodată cu ceară.

Depilați-vă. Substanțele chimice care îndepărtează părul prin dizolvarea lui sunt prea agresive pentru a le folosi pe o piele sensibilă, arsă de soare sau care nu este integră.

Merită a fi menționate cercetările clinice care au arătat că un medicament folosit în Africa pentru vindecarea bolii somnului s-a dovedit eficient în inhibarea creșterii din nou a părului îndepărtat cu o cremă depilatoare conținând acest medicament. Desigur, nu poate fi vorba de introducerea lui în fabricație, pe de o parte pentru că nu se cunosc multe în legătură cu lipsa de

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Părul în exces și problemele privind structura părului pot semnala dezechilibre hormonale, boli, deficiențe nutriționale sau stres. Mergeți la medic dacă remarcați modificări subite ale părului, pentru a exclude orice problemă gravă.

Chiar dacă problema este de natură cosmetică, medicii vă pot oferi un număr de soluții care necesită prescripție medicală.

riscuri a acestui medicament, iar pe de alta deoarece nu există date privind eficiența lui pe termen lung. Dacă pielea rămâne iritată după folosirea unui depilator, calmați-o cu gel de aloe.

PĂR GRAS

Se poate ca blondele să fie mai nostime, dar au părul mai gras. Iar cele cu părul mătăsos și diafan ca al unui bebeluș tind să aibă cele mai mari probleme cu părul unsuros.

Grăsimea este mult mai bătătoare la ochi atunci când afectează un păr delicat și drept și mai puțin în cazul părului gros și creț. Căldura și umiditatea pot accelera producția de grăsime, ca de altfel și modificările hormonale. Hormonul masculin androgen, de pildă, poate activa glandele sebacee care produc grăsime. Stresul crește nivelurile de androgen din sângele femeilor, ca și din cel al bărbaților. Deoarece bărbaților le trebuie mai mult hormon androgen decât femeilor, părul lor are tendința să fie mai gras. Oricum, dacă problema o reprezintă părul gras, iată ce vă sfătuiesc specialiștii.

Adoptați tunsoarea corectă. Cereți-i coaforului să vă taie o parte din păr. Tunsoarea în trepte este secretul, explică stilistul David Daines. Dacă purtați părul lung și tăiat drept, greutatea proprie îl trage în jos, făcându-l să se lipească de cap.

Șamponați-l des. Cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a combate grăsimea excesivă de pe pielea capului este să șamponați zilnic părul, îndeosebi dacă locuiți la oraș. Atunci când căldura verii și umiditatea

LEACURI DIN CĂMARĂ

Dacă aveți un păr gras, puteți găsi ceva ajutoare în dulapurile din cămară.

Încercați clătirea cu oțet de mere. Puneți 1 linguriță de oțet de mere în 500 ml de apă și folosiți amestecul pentru clătirea finală. În felul acesta se înlătură reziduurile de săpun care pot trage în jos părul gras. Și nu vă îngrijorați că mirosiți ca o salată, mirosul de oțet dispare rapid.

Înviorați-l cu lămâie. Stoarceți sucul de la 2 lămâi în 1 l de apă — ideal ar fi apă distilată, spune stilistul David Daines, și folosiți amestecul pentru clătirea finală.

Dați-i o bere. „Spuma usucă părul și închide porii", explică Daines. El recomandă folosirea de bere proaspătă ca loțiune pentru coafarea părului gras.

aerului stimulează glandele sebacee din pielea capului, puteți simți nevoia să-l șamponați chiar de 2 ori pe zi, spune dermatologul Lowell Goldsmith.

Alegeți un șampon transparent. „Șampoanele transparente au mai puține substanțe vâscoase în compoziție", explică dermatologul Thomas Goodman. Ele spală mai bine grăsimea, fără a lăsa reziduuri.

Faceți-vă singur un masaj al scalpului. Acest masaj ar trebui să fie făcut exact înainte de șamponare, niciodată între 2 spălări, spune specialistul în îngrijirea părului Philip Kingsley.

De 2 ori mai multe bule. Persoanele care au părul gras sau pielea capului deosebit de grasă ar trebui să se șamponeze de 2 ori, sugerează dr. Goldsmith. Lăsați de fiecare dată câte 5 minute șamponul pe cap. Aceasta nu va face nici un rău părului sau pielii capului.

Dați uitării balsamul de păr. Dacă aveți un păr gras, care are tendința să se aplatizeze imediat ce începe ziua, ultimul lucru pe care ar trebui să-l faceți este să-l acoperiți cu și mai multă grăsime. Renunțați la balsam, vă sfătuiește dr. Goodman.

Lăsați balsamul doar pentru vârfuri. Dacă totuși credeți că aveți nevoie de un balsam, căutați produsul care conține procentul cel mai mic de grăsime sau unul lipsit total de grăsime. Apoi aplicați balsamul doar pe vârfurile firelor de păr și lăsați în pace rădăcinile.

Aplicați un astringent. Puteți ajuta la diminuarea secreției de sebum dacă aplicați direct pe pielea capului un astringent preparat în casă. Kingsley sugerează aplicarea, doar pe pielea capului, a unui amestec în părți egale de extract alcoolic de hamamelis și apă de gură, folosind tampoane de vată.

Nu exagerați cu pieptănatul. „Persoanele cu părul gras nu trebuie să se pieptene prea viguros", recomandă dr. Goldsmith. Pieptănatul și periatul de la rădăcină aduc grăsimea de pe pielea capului pe vârfurile firelor de păr.

Învățați să vă relaxați. Când sunteți stresat, corpul produce mai mult hormon androgen, ceea ce amplifică producerea de grăsime. Relaxați-vă, vă îndeamnă specialistul Kingsley. Experimentați diferite tehnici de relaxare, precum meditația, tai chi sau yoga și practicați-o pe aceea dintre ele care acționează mai bine în cazul dvs.

Aveți în vedere pilula contraceptivă. Anticoncepționalele orale afectează echilibrul hormonal al femeii. Acesta, la rândul lui, afectează producerea de grăsime. Dr. Goodman vă sugerează să menționați problema părului excesiv de gras atunci când discutați cu medicul despre contracepția pe cale orală.

PĂR USCAT

Părul uscat, care zboară în toate părțile, poate fi dezagreabil și greu de strunit. Deși pare paradoxal, prea multă apă poate fi răspunzătoare de starea pergamentoasă a părului, îndeosebi dacă este vorba de apa sărată, cea tratată cu hipoclorit sau cea dintr-o varietate de săpunuri.

Înotul și spălatul exagerat pe cap sunt cele 2 cauze ale aspectului dezagreabil al părului sub forma de smocuri uscate și rebele, spune stilistul Jack Myers. Între alți factori nocivi se numără vopsitul, permanentul, fierul de coafat, uscatul excesiv cu jet de aer și supraexpunerea la vânt și soare.

Iată câteva soluții pentru a salva părul uscat.

Șamponați-l cu grijă. Șamponarea îndepărtează nu doar murdăria, ci și grăsimile protectoare pentru păr, explică dr. Goodman. Dacă aveți părul uscat din cauza șamponării excesive, acordați-i o pauză spălându-l mai rar. Folosiți doar un șampon blând, pe eticheta căruia scrie „pentru păr uscat și deteriorat".

Folosiți un balsam. Atunci când părul devine uscat, straturile externe, cuticulele, se desprind de axul central. Balsamurile lipesc la loc cuticula de ax, lubrifiază părul și împiedică apariția electricității statice (care îl încrețește). Căutați un balsam care acționează bine în cazul dvs. și folosiți-l după fiecare șamponare, vă recomandă dr. Goodman.

Tăiați cu foarfeca vârfurile despicate. Părul uscat are tendința să sufere cel mai mult la vârfuri. Soluția este să le tăiați, spune stilista Anja Vaisanen. Potriviți-le la fiecare 6 săptămâni și veți ține sub control vârfurile despicate.

Puneți-l la răcoare. Fierul de coafat fierbinte și rolele fierbinți pot contribui la uscarea părului, spune stilista Joanne Harris. Ea sugerează să redescoperiți acele bigudiuri cilindrice din plastic, care nu se încălzeau și care cândva erau la modă.

Pentru a-l întinde, înfășurați 10 minute părul ușor umed pe dedesubtul și în jurul bigudiurilor.

Pentru a obține bucle și onduleuri, încercați să folosiți peste noapte bigudiuri de burete sau să dormiți cu părul umed împletit.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Pentru părul uscat, încercați aceste leacuri acceptate de saloanele de coafură.

Garnisiți-l cu maioneză. „Maioneza este un balsam excelent", spune Steven Docherty. El recomandă ca maioneza să fie lăsată pe păr între 5 minute și 1 oră înainte de a-l spăla.

Încercați o soluție spumantă. „Berea este o loțiune minunată pentru coafat. Ea chiar conferă părului uscat un aspect proaspăt, sănătos și lucios", spune Docherty. Pulverizați berea pe păr după ce l-ați spălat cu șampon și l-ați uscat într-un prosop, dar înainte de a-l usca cu uscătorul cu jet de aer sau de a-i da o linie. Nu vă speriați că veți mirosi ca o tavernă — mirosul de bere dispare repede.

Folosiți ingrediente naturale. Stilista Joanne Harris prepară un balsam în propria bucătărie. „Fac o pastă din avocado și banane foarte coapte", spune ea. Lăsați piureul tropical pe păr timp de 15 minute și apoi spălați-l deasupra chiuvetei.

Protejați-vă părul față de elementele naturii. „Vântul șfichiuitor vă poate deteriora părul exact ca pe o bucată de țesătură", spune stilistul Steven Docherty. Și soarele joacă rolul lui negativ.

Docherty vă sfătuiește să purtați o pălărie în zilele răcoroase de vară, ca și iarna, în zilele cu viscol și îngheț.

Purtați cască de baie. Clorul este foarte distructiv, explică Docherty. De câte ori înotați în piscină, purtați o cască de cauciuc, bine ajustată pe cap. Pentru o protecție suplimentară, ungeți-vă mai întâi părul cu ulei de măsline.

Probleme ale prostatei

21 de modalități pentru a ușura disconfortul

Prostata — glanda responsabilă cu producerea majorității fluidelor din spermă — este situată chiar dedesubtul vezicii urinare. Înconjoară uretra ca un guler. (Uretra este canalul prin care urina și sperma sunt transportate în afara corpului.) De dimensiunile unui bob de mazăre la naștere, prostata înce-

pe să se dezvolte rapid la pubertate, atunci când nivelul testosteronului creşte. La adulţi are dimensiunile şi forma unei castane. Uneori, după vârsta de 45 de ani, prostata începe să se mărească, probabil datorită variaţiilor nivelurilor hormonale. Rezultă ceea ce se numeşte hiperplazie benignă de prostată (HBP), termenul medical pentru creşterea în dimensiuni a prostatei.

Mai mult de 90 la sută dintre bărbaţii peste 70 de ani au HBP, şi în jurul acestei vârste 1 din 3 va avea simptome datorate acesteia. Simptomele HBP includ frecvenţă crescută, necesitate imperioasă şi disconfort la urinare, jet urinar slab, iniţierea dificilă a urinării, scurgere discontinuă la sfârşitul urinării, urinări frecvente noaptea şi senzaţia că vezica nu s-a golit complet.

HBP nu este singura boală care afectează prostata. La un moment dat, aproximativ 50 la sută dintre bărbaţi dezvoltă o prostatită, afecţiune în care glandele prostatei se inflamează sau, mai rar, se infectează bacterian. Prostatita nu este o afecţiune mortală. Poate debuta acut cu simptome pseudogripale (temperatură înaltă, dureri musculare şi articulare), durere şi sângerări la urinare, durere rectală şi scurgeri prin penis; sau poate evolua cronic, cu simptome similare HBP, la care se adaugă dureri în zona genitală sau abdominală, uneori accentuate la ejaculare, temperatură fluctuantă şi oboseală.

Cancerul de prostată se întâlneşte rar înainte de vârsta de 50 de ani. Multe cancere de prostată au dezvoltare lentă, adesea sunt descoperite întâmplător şi pot avea o influenţă redusă asupra sănătăţii sau speranţei de viaţă. Simptomele din cancerul de prostată sunt greu de deosebit de cele din HBP. S-a acordat o atenţie sporită unui test sangvin pentru prostată (ASP) ca metodă de *screening* pentru cancer, dar mulţi specialişti din toată lumea se îndoiesc de utilitatea lui ca test general de *screening,* chiar la pacienţii cu simptome manifeste. Dacă aveţi simptome legate de patologia prostatei sau istoric familial de cancer de prostată, ori vă temeţi de cancer, discutaţi argumentele pro şi contra testului ASP cu medicul înainte de a vă decide să îl faceţi.

Profitaţi de puterea palmierului pitic. Extractul din fructul acestui palmier este folosit pe scară largă pentru tratarea prostatei mărite. În 1998 specialiştii s-au întrebat dacă reputaţia lui are baze reale. Ca urmare a 18 studii clinice, ei au ajuns la concluzia că palmierul pitic produce îmbunătăţiri ale simptomatologiei similar cu finasterida — un medicament prescris adesea pentru scăderea nivelului testosteronului —, dar cu mai puţine efecte secundare. Printre beneficiile aduse bolii menţionăm îmbunătăţirea fluxului urinar, mai puţine drumuri la baie noaptea, mai puţină urină restantă în vezică după urinare şi urinări mai rare.

Cu 2–3 capsule de 500 mg de extract de palmier pitic pe zi ar trebui să apară ameliorări în 1–3 luni.

Notă: Este recomandat să vă prezentați la medic pentru un diagnostic corect și monitorizare înainte de a vă trata singuri o afecțiune atât de serioasă cum este hipertrofia de prostată.

Consumați rădăcină de urzică. Extractul de rădăcină de urzică a devenit foarte popular în tratamentul HBP, spune specialistul în medicină alternativă Douglas Schar. Din punct de vedere științific, se presupune că acționează în același mod ca palmierul pitic. Pentru că nu toate medicamentele din plante sau de alt fel sunt eficiente la toată lumea, merită să încercați rădăcina de urzică dacă nu v-a fost de folos extractul de palmier pitic, spune dr. Schar. Dar, adaugă el, trebuie să verificați că ați cumpărat într-adevăr rădăcină de urzică: frunzele de urzică sunt ineficiente în tratamentul HBP. Cumpărați capsule și luați-le conform prospectului.

Încercați pygeum. Mai multe studii au arătat că fructele acestui arbore african peren sunt eficiente, probabil datorită proprietăților lor antiinflamatoare. „Extractul activ se pare că reduce simptome ca urinarea frecventă noaptea sau urinarea dificilă", spune specialistul în nutriție Winston Craig. Doza standard este de 100–200 de mg pe zi, sub formă de capsule.

Mâncați semințe de dovleac. Semințele de dovleac conțin niveluri ridicate de fitosteroli și zinc, ambele importante pentru sănătatea prostatei. Semințele au fost folosite prima dată pentru tratamentul prostatei de amerindieni. Cheia succesului acestui tratament este consumul zilnic: oricine are HBP — sau vrea să o prevină — trebuie să mănânce 1–2 lingurițe de semințe de dovleac zilnic, spune Schar. Au gust de nucă și sunt delicioase. Le puteți pune în salate, în cerealele pentru micul dejun sau le puteți mânca direct din pungă.

Mâncați și câteva roșii. Licopenul, compusul care le dă culoarea specifică, poate face mai mult decât să vă coloreze salata. Cercetările au arătat asocierea benefică între consumul de roșii și scăderea riscului de cancer de prostată. Urologul Martin Gelbard le recomandă roșiile pacienților săi cu HBP și prostatită. „Ajută la ușurarea simptomelor și poate preveni progresia hipertrofiei de prostată." Mâncați 2–3 roșii sau produse pe bază de suc de roși zilnic, spune el.

Ce să nu mâncați. Anumite mâncăruri și băuturi pot înrăutăți simptomele bonavilor de prostatită. Evitați mâncărurile condimentate, băuturile carbo-

gazoase, răcoritoarele cu cofeină și alimentele acide cum ar fi citricele și sucurile de citrice. Acestea irită țesuturile prostatei, spune dr. Gelbard. Și băuturile spirtoasele sunt periculoase, cu excepția berii și a vinului.

Nu mai fumați. Un studiu american a arătat că simptomele HBP sunt mai reduse la fumătorii de țigarete, dar înainte de a lua pachetul și a aprinde o țigară, trebuie să știți că alte studii au arătat un risc crescut de cancer agresiv de prostată la marii fumători. Date fiind cele peste 200 de motive de a vă lăsa de fumat, gândiți-vă că nu e vorba de un concurs. Pur și simplu lăsați-vă!

Stați în picioare. Bărbații ale căror slujbe implică ore întregi de ședere pe scaun, mai ales cele în care se exercită o presiune constantă pe aria prostatei, ca șoferii de camion, sunt mult mai predispuși la HBP și prostatită. Este necesar să luați cu regularitate pauze și să vă ridicați de pe scaun, recomandă specialistul Willard Dean. Poziția în picioare ajută la ameliorarea circulației sangvine în această zonă a corpului și ușurează simptomele.

Faceți exerciții fizice. „Bărbații care fac exerciții fizice au o probabilitate mai mică de a face HBP", spune cercetătoarea Elisabeth Platz. În schimb, cei inactivi — aceia care, conform studiului ei, petrec săptămânal cel puțin 41 de ore în fața televizorului — au un risc cu 42 la sută mai mare de a face HBP și dezvoltă simptome mai severe. Conform dr. Platz, mersul pe jos cel puțin 2 ore zilnic are rezultate pozitive.

Folosiți o șa de bicicletă ergonomică. Dacă ciclismul este sportul dvs. favorit, atenție, pentru că se exercită presiune asupra prostatei. Aceasta poa-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Problemele la urinare sunt cele mai obișnuite simptome ale bolii de prostată. Mergeți la medic dacă ați avut următoarele simptome:

- flux urinar slab, uneori intermitent;
- inițiere dificilă a urinării;
- nevoie imperioasă de a urina (adică nu sunteți în stare să amânați);
- drumuri la toaletă de câteva ori pe noapte (pe o perioadă de timp);
- senzația că vezica nu s-a golit după ce ați terminat de urinat;
- durere sau arsură pe uretră în timpul urinării;
- sânge în urină.

te duce la o prostatită sau la agravarea afecțiunii deja existente, spune dr. Gelbard. „Folosiți o șa de bicicletă bilobată“, vă recomandă el. Această șa este căptușită pe fiecare parte, așa încât greutatea să se repartizeze pe oasele pelvisului, ferind prostata de presiune.

Puteți consuma puțin alcool. Consumul moderat de alcool poate avea ca efect o reducere a riscului de HBP. Dr. Platz crede că bărbații care beau 2–3 beri pe zi (sau un echivalent al acestora) prezintă mai puține simptome de HBP. Cercetătorii nu sunt siguri asupra explicației. Probabil că relaxarea musculară joacă un rol aici. „Alcoolul are tendința de a relaxa mușchii. Probabil că relaxează mușchii implicați în controlul vezical“, sugerează dr. Platz. Aceasta nu înseamnă că trebuie să începeți să beți alcool pentru a vă ameliora simptomele, dar nici nu trebuie să renunțați la a bea moderat. Ar trebui să rețineți totuși că alcoolul poate irita vezica și poate mări frecvența urinărilor.

Faceți băi calde. O baie caldă încălzește prostata și relaxează mușchii abdominali inferiori. „Reduce inflamația și diminuează durerea și necesitatea de a urina“, spune dr. Gelbard. Cufundați-vă 15 minute zilnic într-o baie fierbinte. Dacă vă este aproape imposibil să urinați, intrați în apa fierbinte cât puteți tolera: căldura vă va relaxa vezica și vă va permite să urinați în cada de baie.

Purtați lenjerie intimă mai largă, din bumbac. Lenjeria intimă strâmtă diminuează fluxul sangvin din zona prostatei. „Un flux sangvin suficient aduce nutrienți glandei și duce înapoi deșeurile“, spune dr. Dean. Țesăturile sintetice rețin transpirația, în timp ce bumbacul absoarbe umezeala și permite pielii să respire.

Faceți dragoste mai mult. „Deoarece prostata este direct implicată în producerea spermei, ejacularea ar putea avea efect terapeutic“, spune dr. Dean. În timpul ejaculării, mușchii care înconjoară prostata se contractă. „Gândiți-vă la aceasta ca la un exercițiu pentru prostată“, spune el. „Este benefic pentru fluxul sangvin.“

Încercați și un masaj abraziv al tălpilor. Reflexoterapia este o terapie naturală care poate fi folositoare în afecțiunile prostatei, spune dr. Dean. Pricipiul reflexoterapiei este acela că mâinile și picioarele au receptori care se conectează cu toate celelalte organe ale corpului. Masând punctele reflexe corespunzătoare prostatei, trimiteți un semnal la glandă, care stimu-

lează vindecarea. Punctul prostatei este localizat la baza călcâiului, de ambele părţi.

După ce aţi găsit punctul, frecaţi-l cu degetul mare, cu o piatră ponce sau cu o pilă. „Frecaţi 20–30 de secunde de câteva ori pe zi“, recomandă dr. Dean. Punctul poate fi dureros la început, indicând faptul că prostata are nevoie de reechilibrare energetică. Masat regulat, devine mai puţin dureros.

Evitaţi tratamentele pentru răceală. Decongestionantele şi antihistaminicele pot determina contracţia muşchilor care controlează fluxul de urină, făcând urinarea şi mai dificilă. Dacă suferiţi de alergii, rugaţi medicul să vă prescrie medicamente pentru răceală şi alergii care nu conţin antihistaminice.

Evitaţi constipaţia. Un intestin plin poate obstrua fluxul de urină atunci când apasă pe o uretră care deja are probleme. Mâncaţi multe fibre pentru a vă păstra motilitatea intestinului.

Beţi multă apă. Nu vă lăsaţi tentat să beţi mai puţine lichide din cauza prea deselor drumuri la baie, vă avertizează dr. Gelbard. Deshidratarea poate înrăutăţi lucrurile. Este foarte important să beţi multe lichide pentru buna funcţionare a rinichilor şi pentru prevenirea infecţiilor urinare. Ţinta sunt 6–8 pahare de 250 ml pe zi.

Dar nu înainte de culcare. Dacă vreţi să înceteze vizitele prea dese la baie pe parcursul nopţii, nu beţi lichide după ora 6 seara, vă sfătuieşte dr. Gelbard.

Goliţi-vă complet vezica înainte de a merge la culcare şi reveniţi la baie câteva minute mai târziu: veţi învăţa cum să mai eliminaţi puţină urină folosind această tehnică a „dublei goliri“, şi adesea veţi fi scutit de drumuri repetate la baie în puterea nopţii.

Uşuraţi-vă de o povară. Dacă vă deranjează faptul că începeţi foarte greu să urinaţi, nu vă jenaţi să vă aşezaţi pe scaunul toaletei întocmai ca femeile — vă va fi mult mai uşor, mai ales dacă aşteptaţi şi vă relaxaţi.

Înlăturaţi picurarea. Dacă picurarea de la sfârşitul urinării este o problemă, puneţi puţină hârtie igienică la capătul penisului înainte de a vă închea la şliţ: hârtia usucă ultimele picături de urină de pe uretră şi vă scuteşte de pete umede trădătoare pe pantaloni.

Probleme ale unghiilor

20 de strategii pentru unghii puternice, sănătoase

Unul dintre primele lucruri pe care le fac doctorii când examinează un pacient este să se uite la unghiile lui. „Poți descoperi atâtea", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Așa ajung să fiu aproape un Sherlock Holmes. Stilul de viață, obiceiurile proaste, starea psihică, boli subiacente, starea de nutriție, ocupația — toate ți le pot revela unghiile. Lovitura mea de teatru cea mai puternică a fost când am descoperit că un pacient era un chitarist stângaci la propriu (nu a fost o constatare de mare utilitate medicală, dar l-a impresionat foarte tare!)."

Sunt 3 probleme care afectează de obicei unghiile — fragilitatea, pătarea și strierea. Cele mai banale cauze ale unghiilor fragile sau casante sunt îmbătrânirea, frecventele spălări pe mâini și expunerea la produsele casnice de curățire. Și lacul de unghii poate juca un rol. Unghiile casante pot fi tari sau moi. Unghiile casante tari sunt rezultatul deshidratării — prea puțină umezeală în unghii și în jurul lor. Unghiile casante tari sunt rezultatul muierii excesive în apă, care le lasă îmbibate. Apa face ca unghiile să se dilate și apoi să se contracte, iar în cele din urmă să devină casante.

Pătarea unghiilor poate fi produsă de o mulțime de cauze, de la reacția la medicamente până la micoze. Fumatul poate colora unghiile în maroniu, în timp ce anumite lacuri și oja le pot lăsa o tentă oranj-gălbuie nenaturală. Însă cauza cea mai frecventă a unghiilor pătate este o infecție micotică sub unghie; aceasta poate duce la o colorare în gălbui și afectează mai frecvent unghiile de la picioare decât cele de la mâini.

Striurile unghiilor pot fi verticale sau orizontale. Cele verticale sunt în general perfect normale și legate de vârstă sau gene. Dar striurile și crăpăturile severe sau o apariție bruscă de striuri verticale necesită o vizită la doctor, întrucât ar putea fi semnul unor probleme de sănătate sau deficiențe de nutriție. Ar putea indica și o artrită reumatoidă sau o tulburare circulatorie ori renală.

Striurile orizontale pot apărea ca rezultat al modificărilor hormonale, genetice și al modului în care organismul asimilează calciul. Pot proveni din stres, boală sau malnutriție. Se pot datora obiceiului nervos de a-ți roade sau mesteca unghiile și de a-ți rupe pielițele. Striurile orizontale de pe unghiile de la picioare ale fotbaliștilor și tenismenilor sunt adesea rezultatul rănirilor la sport.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Nu treceți cu vederea o infecție micotică a unghiei. Netratată, se poate întinde și la alte unghii și în cele din urmă să facă activitățile zilnice, precum mersul sau scrisul, dureroase și dificile. Consultați medicul dacă:

- observați modificări inexplicabile ale culorii unghiilor;
- unghiile arată anormal de groase;
- unghiile vă dor sau sunt excesiv de sensibile;
- pielea din jurul unghiilor este umflată;
- unghiile par a se fi desprins din patul unghial.

O ciupercă se tratează cel mai bine în stadiile timpurii. A trata o ciupercă la unghii poate dura până la 6 luni, așa că fiți răbdător. Dacă pătarea este un simptom pentru ceva mai serios, detectarea timpurie este și mai importantă. Unghiile pătate indică boli cardiace, anemie sau alte maladii. Schimbările bruște ale unghiilor (cum ar fi apariția striurilor) sau umflarea și durerea pot semnala o problemă gravă și sunt un motiv serios de a merge la doctor. Și dacă unghiile vă dor sau vă afectează activitatea zilnică a mâinilor ar trebui văzute de un specialist.

Mai puțin frecvent, unghiile pot fi deformate de psoriazis sau de alopecie, de anemie, boli hepatice, pulmonare și cardiace.

UNGHII CASANTE

Folosiți creme de mâini. Aplicați o cremă hidratantă pe mâini și unghii după fiecare spălat și șters. Crema menține umiditatea, împiedicând uscarea mâinilor și a unghiilor, spune dermatologul Paul Kechijian.

Alegeți un miros dulce. Cremele hidratante se găsesc într-o varietate de mirosuri și compoziții. Găsiți una care vă place cu adevărat, spune dermatologul Dee Anna Glaser, căci e mai sigur că o veți și folosi. Ea sfătuiește persoanele cu unghii casante să aibă întotdeauna la îndemână tubulețe cu creme hidratante, așa încât să le poată aplica după fiecare spălat pe mâini. Puneți tubulețe acasă lângă chiuvetă, în geantă și în sertarul biroului la serviciu.

Tăiați unghiile scurt. Unghiile mai lungi sunt mai susceptibile să se crape sau să se agațe și să se rupă. Dr. Kechijian recomandă să le tăiați după baie, când sunt mai moi și se rup mai greu.

Țineți o dietă echilibrată. Unghiile casante pot fi rezultatul unui aliment prezent sau absent din dieta dvs., spune dr. Glaser. Țineți o dietă echilibrată și luați zilnic un supliment de multivitamine/multiminerale. Evitați dietele ciudate, restrictive, în care se consumă numai câteva alimente sau care exclud anumite grupe de alimente.

Dublați mănușile. Dacă spălatul vaselor este o activitate zilnică, dr. Kechijian sugerează să cumpărați mai multe perechi de mănuși de bumbac pentru a le purta sub cele de cauciuc. Vinilinul mănușilor menajere îndepărtează de unghii apa și produsele de curățire, în timp ce mănușile de bumbac absorb transpirația, așa încât unghiile și mâinile nu vor ajunge să fie ude leoarcă în interiorul mănușii.

Evitați acetona. „Dizolvanții de ojă pe bază de acetonă sunt mai puternici, dar ei pot să usuce unghiile și să le facă casante", spune dermatologul Ralph Daniel. Recurgeți la un dizolvant fără acetonă.

Adăugați niște calciu. O carență de calciu în alimentație este altă cauză a unghiilor casante, atrage atenția dermatologul Audrey Kunin. Suplimentele de calciu pot face minuni pentru întărirea unghiilor. Dacă dieta dvs. nu include 3 porții de lapte, brânză sau iaurt în fiecare zi, atunci luați un supliment de calciu de 500 mg zilnic dacă aveți sub 50 de ani sau de 1000 mg dacă aveți peste.

Încercați cu soia. Dermatologul Boni Elewski spune că sunt suficiente 5 g de proteină de soia pe zi ca să ajute la întărirea unghiilor casante. Încercați să includeți în dietă tofu sau lapte de soia, disponibile la supermarket. Un pahar de 250 ml de lapte de soia furnizează 6 g de proteină de soia și nu conține colesterol.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Frecați-vă unghiile cu untdelemn sau cu cremă de mâini în timp ce vă ungeți cu crema hidratantă pe mâini, pentru a obține rezultate mai bune, spune dermatologul Audrey Kunin.

Dermatologul Dee Anna Glaser recomandă acest tratament foarte calmant pentru noapte. Înainte de a merge la culcare, aplicați ulei vegetal pe mâini, apoi puneți-vă mănuși de vinilin sau înfășurați-vă mâinile cu un plastic aderent pentru a nu păta așternuturile cu ulei. Mănușile sau plasticul vor forța crema și uleiul să intre în piele, umezind-o.

Luați biotină. Conform unui studiu elvețian, biotina (vitamina H) poate mări grosimea unghiilor cu 25 la sută. „Biotina nu are efect în toate cazurile, dar am constatat că este eficientă în o treime până la o jumătate dintre cazurile pe care le-am consultat“, spune dr. Daniel. Printre sursele bune de biotină se numără făina de soia, orezul, orzul, nucile și alunele. Se pot cumpăra suplimente: încercați să luați 300 mg de biotină de 4–6 ori pe zi, în timpul meselor. Ar trebui să observați o creștere a grosimii unghiilor în decurs de 6 luni.

Verificați-vă medicamentele. Unele pastile banale, cum sunt diureticele, pot duce la deshidratare și înrăutăți starea unor unghii casante. Consultați-vă cu medicul dacă aveți impresia că pastilele pe care le luați vă afectează unghiile.

UNGHII PĂTATE

Țineți-le curate. „Picioarele curate și uscate rezistă bolii“, spune dr. Kechijian. „O igienă strictă pentru picioare folosind săpun antibacterial și apă în fiecare seară înainte de culcare, urmată de uscarea lor temeinică este modalitatea cea mai bună pentru a preveni o infecție.“ Controlați-vă periodic picioarele și degetele de la picioare dacă nu dau semne de infecție.

Tăiați-vă unghiile scurt. „Unghiile mai lungi se pot agăța sau se pot freca de pantofii strâmți, ceea ce duce la desprinderea lor din patul unghial“, spune dermatologul Coyle Connolly. „Această deschidere poate lăsa cale liberă ciupercilor.“ Tăiați unghiile de la picioare scurt și drept, ca să nu depășească patul unghial.

Țineți-le la răcoare și lăsați-le să respire. Folosiți o pudră specială, de bună calitate pentru picioare și purtați pantofi confecționați din materiale care respiră și care vi se potrivesc bine, spune dr. Daniel. „Transpirația înrăutățește situația, deoarece creează un mediu călduț, umed, perfect pentru răspândirea micozei.“

Spălați-vă pe mâini. Infecțiile micotice se pot propaga ușor de la picioare la mâini. Așa că spălați-vă pe mâini după ce vă inspectați picioarele, spune dr. Connolly.

Fiți prudentă cu produsele pentru unghii. În mod normal, orice umezeală care se adună sub suprafața unghiei trece prin structura poroasă a acesteia și se evaporă. Unghiile false făcute din acril aplicate pe unghiile dvs.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Petele superficiale ale unghiilor reacționează destul de bine la ștergerea unghiilor curate și uscate cu o soluție jumătate apă, jumătate suc proaspăt de lămâie. Lăsați unghiile să se usuce și repetați de 2–3 ori, spune cosmeticiana Joni Keim Loughran. Hidratați după aceea, căci sucul de lămâie poate usca unghiile și pielea. Faceți o pauză de 1–2 zile și repetați procedeul până când petele dispar.

pot împiedica acest proces. Apa poate stagna totuși sub unghie, condiție ideală pentru ciuperci să se înmulțească, spune dr. Daniel.

De asemenea, pigmenții conținuți în oje pot imprima unghiilor o nuanță oranj-gălbuie dezagreabilă. Oja și pasta de unghii roșie sunt cele care pătează cel mai ușor, urmate de nuanțele pe bază de maro. O protecție simplă este să fiți prudente când alegeți culoarea — alternând nuanțele deschise cu cele roșii și maronii, sugerează cosmeticiana Barbara Bealer.

Albiți-le. Este relativ simplu să vă albiți unghiile acasă. Folosiți apă oxigenată 1 dată la câteva zile 3 săptămâni consecutiv, și unghiile își vor recăpăta culoarea normală. Cosmeticiana Rita Johnson recomandă să amestecați 1 lingură de apă oxigenată cu 3 linguri de bicarbonat de sodiu. Aplicați pe unghii (pe dedesubt și deasupra) cu un mic tampon de vată. Lăsați 3–5 minute, apoi clătiți cu apă caldă și aplicați o loțiune pentru mâini.

UNGHII STRIATE

Piliți-le. Piliți-le ușor cu o pilă specială pentru a diminua striurile, sugerează dr. Glazer. Dar cu grijă. Nu piliți striurile până dispar complet, căci pilirea excesivă poate slăbi consistența unghiei.

Folosiți o dietă echilibrată. Unghiile striate pot fi rezultatul unei carențe în regimul dvs. alimentar, spune dr. Glazer. „Când oamenii vin la mine în secția de chirurgie cu modificări severe la unghii, mă interesez de obișnuințele lor alimentare, pentru a mă asigura că nu țin vreo dietă ciudată, care îi împiedică să își asigure cantitatea zilnică recomandată de vitamine și minerale", spune ea. Dacă nu aveți o dietă corectă, atunci trecerea la o alimentație adecvată și eventual un supliment de vitamine le-ar putea fi de folos unghiilor dvs.

Probleme cu protezele dentare

13 idei pentru un zâmbet garantat

Dinţii falşi au fost inventaţi de etrusci, locuitorii din centrul actualei Italii, în urmă cu aproximativ 3 000 de ani. Ei îşi confecţionau proteze din dinţi de bovine, pe care îi ţineau laolaltă cu ajutorul unor benzi vizibile, făcute din aur. Pentru etrusci, purtatul protezelor nu era ceva ruşinos, ci un simbol al statutului social.

De atunci, dinţii falşi au străbătut o cale lungă. Azi există numeroase opţiuni pentru articolele dentare, între care protezele parţiale sau totale, cele care pot fi scoase şi cele care sunt implantate în os, la fel ca dinţii adevăraţi.

Toate protezele necesită un timp de acomodare, explică George Murrell, dentist specializat în ajustarea dinţilor falşi. El şi alţi specialişti vă oferă câteva sugestii.

Priviţi-vă în oglindă. Zâmbiţi. Încruntaţi-vă. Fiţi fericit. Fiţi trist. Fiţi serios. Faceţi mişcări cu dinţii şi buzele atunci când sunteţi singur, astfel încât să aveţi mai multă încredere când vă aflaţi în faţa altora, vă sfătuieşte dr. Murrell.

Faceţi exerciţii de dicţie. Purtatul unei proteze dentare este întrucâtva asemănător cu situaţia de a avea un membru artificial, spune stomatologul Jerry Taintor. Trebuie să purtaţi proteza dacă vreţi să o folosiţi eficient. Pronunţaţi vocale şi consoane. Citiţi cu glas tare. Ascultaţi-vă pronunţia şi dicţia şi corectaţi tot ce vi se pare că nu sună corect.

Faceţi o înregistrare video a propriei feţe. O înregistrare video vă poate ajuta în mai multe moduri. Privind-o, veţi vedea cu alţi ochi felul cum arătaţi. Iar dacă stomatologul dvs. urmăreşte şi el înregistrarea, ar putea găsi imaginile folositoare pentru descifrarea problemelor privind muşchii fălcii şi mişcările buzelor.

Feriţi-vă de scobitori. Aceste mici ţepuşe din lemn sunt periculoase pentru purtătorii de proteze, spune dr. Taintor. „Dacă purtaţi proteză, simţul tactil se reduce considerabil, aşa că puteţi ajunge în situaţia să muşcaţi cu

uşurinţă dintr-o scobitoare fără să vă daţi seama şi ţepuşa să se înfigă în faringe."

Folosiţi un adeziv. Dacă dinţii cei noi nu vi se potrivesc perfect, este absolut normal să folosiţi un adeziv pentru proteze pe perioada acomodării, spune dr. Taintor. Dar dacă simţiţi nevoia să folosiţi adezivul tot timpul, înseamnă că proteza trebuie reajustată. Adezivul — un tip de pastă moale care creează vid între gingii şi proteză — se vinde fără reţetă la orice farmacie.

Faceţi masajul gingiilor. Prindeţi gingiile între degetul mare şi arătător (arătătorul în partea exterioară) şi masaţi-le, recomandă stomatologul Richard Shepard. Acest masaj îmbunătăţeşte circulaţia sângelui în gingii şi le păstrează sănătoase şi tari.

Începeţi uşurel, cu hrană moale. Nu, nicidecum nu sunteţi condamnat toată viaţa la hrană pentru sugari, dar începeţi cu hrană moale, vă sfătuieşte dr. Trainor. Dacă veţi creşte treptat consistenţa şi duritatea hranei, atunci gingiile se vor acomoda mai uşor cu proteza şi o veţi folosi tot mai bine.

Şi aceşti dinţi noi trebuie curăţaţi. Dacă aveţi implanturi dentare, trebuie să vă formaţi obiceiul de a le spăla de 2 ori pe zi, ca şi cum v-aţi îngriji dinţii naturali, spune dr. Murrell. „Putem face artă, dar ea nu va dura fără îngrijire."

Spălaţi-i cu apă şi săpun. Când aţi terminat de mâncat, scoateţi-vă proteza şi spălaţi-o cu săpun obişnuit şi apă caldă.

Îngrijiţi-vă gura. „Copiii se nasc cu placă dentară în gură", spune stomatologul Eric Shapira. „Chiar dacă nu aveţi nici un dinte, este nevoie să vă spălaţi gingiile pentru a îndepărta placa dentară." Folosiţi o periuţă moale şi periaţi-vă delicat gingiile, nu frecaţi prea tare, pentru a nu vă răni gura. O spălare bună diminuează probabilitatea respiraţiei urât mirositoare şi îndepărtează excesul de salivă.

Clătiţi-vă gura cu apă sărată. Pentru a ajuta la curăţirea gingiilor, clătiţi-vă gura în fiecare zi cu 1 pahar de apă caldă în care aţi dizolvat 1 linguriţă de sare de bucătărie, vă recomandă dr. Taintor.

Lăsaţi gingiile să se odihnească. Ori de câte ori circumstanţele vă permit, scoateţi-vă proteza şi lăsaţi gingiile să facă o pauză, spune dr. Taintor.

Probleme de memorie

21 de modalități pentru a uita mai puțin

Dacă petreceți un timp oarecare într-un grup de adulți, probabil veți auzi tot felul de povești despre cum încep unii să se ramolească — de obicei când cineva uită o întâlnire sau nu își poate aminti un cuvânt sau un nume care îi stă pe buze.

În ciuda glumelor despre pierderea memoriei, una dintre cele mai mari temeri ale oamenilor este să nu se ramolească sau să-și piardă facultățile mintale când îmbătrânesc. Merită să ne amintim că există o imensă diferență între lapsusurile ocazionale și maladii precum demența senilă sau Alzheimer.

Hipertensiunea arterială, de exemplu, poate duce la pierderi de memorie. La fel depresia, oboseala, colesterolul mărit, atacul cerebral, abuzul de alcool, efectele secundare ale medicamentelor și o mulțime de deficiențe de nutriție. Este esențial să mergeți la medic dacă memoria vi se înrăutățește brusc sau pare a o lua pe o pantă descendentă.

Uituceala întâmplătoare este rareori semn de boală. Dar nici nu este ceva cu care chiar trebuie să trăiți. Combinând o serie de exerciții mintale cu unele schimbări în stilul de viață, există o șansă să vă îmbunătățiți memoria și să o mențineți activă pentru anii ce voi veni.

Faceți exerciții cu mintea. Creierul este ca orice alt organ al corpului omenesc. Cu cât este exersat și provocat mai mult, cu atât devine mai puternic, spune neurologul Gunnar Gouras. Oamenii activi mintal își formează conexiuni neurale suplimentare, explică dr. Gouras. Cu alte cuvinte, au o rezervă mai bogată de circuite cerebrale, așa că este mai probabil ca ei să-și păstreze ascuțimea minții. Un studiu asupra a 678 de călugărițe, de exemplu, a constatat că cele cu educația și cu aptitudinile lingvistice cele mai solide prezentau mai puține riscuri să facă Alzheimer mai târziu în viață.

Așa că țineți-vă mintea ocupată: rezolvați cuvinte încrucișate; citiți cărți cu subiecte incitante; jucați scrabble sau mergeți la cinematograf. Orice activitate care ține mintea activă ar putea să vă ajute, în principiu, la reducerea riscului pierderii de memorie datorată vârstei.

Rupeți informația în bucăți mai mici. Este ușor să uităm — sau să nu reușim să reținem — informațiile care ne vin în bucăți mari. Este mult mai ușor să ni le amintim fărâmate sau pe bucățele, spune psihiatrul Cynthia

Green. Numerele de telefon sunt un asemenea exemplu. De obicei sunt compuse din 2 sau 3 segmente — prefixul, primele 3 cifre și ultimele 4. Ele nu sunt prea greu de reținut, fiindcă împărțite în fragmente mici de informații, ușor de mânuit.

Faceți conexiuni mintale. „La o conferință am întâlnit o femeie care se numea Celia", spune dr. Green. „Îndată ce și-a rostit numele, am făcut legătura cu o prietenă a mea pe care o chema tot Celia, ceea ce ulterior m-a ajutat să îmi amintesc mai ușor numele ei."

Puteți face conexiuni cu aproape orice. Să presupunem că utilizați pinul 1418. Legați-l de ceva ce știți deja, cum ar fi datele primului război mondial, sau dați fiecărei cifre litera din alfabet care îi corespunde și apoi transformați literele într-o scurtă propoziție. Sau poate că numărul căsuței poștale este 27: v-ați putea gândi că asta e vârsta la care v-ați căsătorit.

Încercați tehnica propozițiilor. Un alt truc pentru a reține nume sau alte informații este să le legați în mici propoziții, sugerează dr. Green. Dacă întâlniți pe cineva cu numele de Dana Albu, vă puteți gândi la ceva de genul: „Da' n-are părul alb?"

Luați notițe. Jurnalele intime, calendarele și agendele sunt auxiliare ale memoriei de mare valoare. În afara faptului că puteți nota diverse lucruri ca să le găsiți mai târziu, când veți avea nevoie de ele, însuși actul scrierii le poate face mai ușor de memorat.

Creați-vă locuri tip „nu-mă-uita". Unele obiecte se pierd întotdeauna, de exemplu, cheile de la mașină și ochelarii de citit. Unul dintre auxiliarele cele mai bune ale memoriei este pur și simplu să puneți mereu în același loc aceste articole și altele pe care de obicei le rătăciți.

De îndată ce intrați pe ușă, lăsați cheile pe măsuța din vestibul, sugerează dr. Green. Țineți mereu ochelarii de citit lângă pat sau canapea. Dacă sunteți consecvent, niciodată nu vă veți mai necăji că iar ați rătăcit un obiect sau altul.

Acordați prioritate somnului. Creierul are nevoie de somn pentru a lucra în mod adecvat, spune psihiatrul și expertul în probleme de somn Allan Hobson. Când dormiți, creierul lucrează asupra informațiilor adunate în cursul zilei. Încercați să dormiți cel puțin 8 ore pe noapte. Dacă sunteți mai puțin vioi decât v-ar plăcea, fiți atent de cât somn aveți parte și dormiți mai mult dacă este necesar, sugerează dr. Hobson.

LEACURI DIN CAMARĂ

O teorie despre pierderea memoriei susține că este produsă de moleculele de oxigen instabile din organism, numite radicali liberi, care deteriorează celulele și vasele sangvine ale creierului. Nu puteți scăpa de radicalii liberi, dar puteți contracara unele dintre efectele lor nocive mâncând fructe și legume proaspete.

Fructele și legumele sunt bogate în antioxidanți și se consideră că un consum adecvat al lor ne protejează de diferite boli cerebrale legate de vârstă. Data viitoare când împingeți căruciorul prin raionul cu produse proaspete, decideți-vă pentru fructele și legumele cu culorile cele mai vii — ardeii galbeni, roșiile, portocalele —, căci sunt cele cu concentrația cea mai mare de antioxidanți.

Verificați-vă B_{12}. Vitaminele B, în special B_{12}, joacă un rol-cheie în funcționarea memoriei și a minții. „Când oamenii îmbătrânesc, devine mai dificil să asimileze vitaminele B din alimente, spune dr. Green. „O deficiență de vitamina B_{12} poate duce la pierderi semnificative de memorie."

Nu există dovezi că luând suplimente de vitamina B vă ajută memoria dacă porniți de la un nivel de vitamina B_{12} normal, spune medicul de familie Stephen Amiel, iar în multe cazuri de deficiență B_{12} recunoscută, numai injecțiile regulate cu B_{12} vor ajuta. O analiză a sângelui poate stabili ușor dacă suferiți de avitaminoză B_{12}.

Luați un supliment de vitamină E? Există teorii că vitamina E poate ajuta în cazul pierderii de memorie în boala Alzheimer. Este un antioxidant care ajută la blocarea efectelor nocive ale radicalilor liberi, moleculele instabile de oxigen din sânge. Poate reduce formarea de colesterol și alte substanțe grase în vasele sangvine din creier, ca și din alte părți, și pare și să reducă inflamația. Dovezile sunt totuși contradictorii, spune dr. Amiel, și mai trebuie făcute teste până să se poată stabili precis beneficiile vitaminei E. Există și teorii că dozele mari pot face mai mult rău decât bine, din cauza unui număr de efecte secundare recunoscute, cum ar fi înrăutățirea anginei și a diabetului.

Încercați cu ginkgo. În urma unor studii, s-a constatat că persoanele între 50 și 59 de ani care au luat 120 mg de ginkgo de 3 ori pe zi au simțit îmbunătățiri ale memoriei, puterii de concentrare și vioiciunii. Ginkgo, un leac fitoterapeutic, pare să îmbunătățească circulația sangvină și să ajute celule-

le cerebrale să-și obțină toți nutrienții de care au nevoie pentru a rămâne sănătoase.

Conform fitoterapeutului Douglas Schar, ginkgo poate fi folosit pentru a preveni senilitatea legată de vârstă la persoanele cu antecedente familiale, pentru a îmbunătăți memoria celor care au început să și-o piardă și chiar pentru a-i ajuta pe cei cu memorie normală să și-o potenteze puțin. Cercetări recente au arătat că ginkgo ameliorează capacitatea de memorare a oamenilor sănătoși, spune Schar. Așa că dacă vă gândiți să vă întoarceți la facultate ca student matur, ginkgo vă poate ajuta să treceți examenele.

Luați ginseng siberian. Mulți suferă de tulburări de memorie când sunt extenuați fizic și psihic. Când ziua e pe sfârșite, mintea a procesat atâta informație câtă a fost capabilă să proceseze. Dacă memoria slabă este un semn de epuizare psihică, medicamentele pe bază de plante cunoscute ca adaptogene pot fi folositoare. Ele măresc rezistența în caz de epuizare, ceea ce are un efect de șoc asupra memoriei. Încercați cu ginseng siberian, ginseng chinezesc sau suc de ovăz. Toate se găsesc sub formă de capsule, tablete sau tinctură în magazinele specializate și trebuie luate conform instrucțiunilor de pe etichetă. Așteptați să treacă 1–2 săptămâni până ce veți observa un efect.

Rozmarin pentru a vă aminti. Așa se spune, iar fitoterapeutul Brigitte Mars o și crede. „Când fiica mea recapitula materia pentru examenele finale la chimie, i-am spus să-și picure niște ulei esențial de rozmarin în păr", povestește ea. „A făcut-o chiar înainte de a pleca la examen. Simțind mirosul în timpul testului, a ajutat-o să-și amintească tot ce învățase."

Notă: Nu luați ulei de rozmarin pe cale bucală fiindcă este toxic și nu îl aplicați niciodată nediluat pe piele, pentru că este iritant.

Faceți exerciții regulate. Mersul pe jos, cu bicicleta și alte forme de exerciții fizice se numără printre mijloacele cele mai bune pentru a mări fluxul sangvin prin corp, inclusiv creier. Exercițiile regulate de aerobică protejează și în fața unor boli ca atacul cerebral, diabetul și hipertensiunea arterială, toate acestea având ca efect probleme de memorie, spune dr. Green.

Tratați-vă creierul cu blândețe. Cutia craniană protejează în mod optim creierul, unul dintre organele cele mai delicate, dar o lovitură la cap tot va ajunge la el, care are consistența unei budinci, făcându-l să salte în interior. O lovitură serioasă poate produce comoție sau hemoragie, însă impactul asupra memoriei al unor traume minore, dar repetate ale capului, poate fi devastator, precizează dr. Amiel. Studiile asupra boxerilor au evidențiat pro-

bleme semnificative de memorie la majoritatea foștilor boxeri profesioniști, chiar dacă nu există semne exterioare că ar fi „năuci" de pe urma loviturilor. Și pentru boxerii amatori există acest risc, în ciuda căștii de protecție pe care ar trebui să o poarte întotdeauna. Și, completează dr. Amiel, dacă dvs. sau copilul dvs. merge cu bicicleta, nu uitați casca de protecție.

Mențineți stresul la un nivel tolerabil. Persoanele aflate frecvent într-o stare de tensiune sau anxioasă au nivelul hormonilor de stres mai ridicat. Cu timpul, aceștia pot afecta zona creierului responsabilă de memorie.

Stresul și anxioza afectează memoria și indirect. Dacă sunteți tot timpul încordat apar și tulburări de somn, iar oboseala care rezultă poate îngreuna procesul amintirii unor lucruri. „Nu puteți evita complet stresul", recunoaște dr. Green, „dar îl puteți echilibra cu activități relaxante. De exemplu, desenați împreună cu copiii dvs., faceți o baie prelungită sau o ședință de masaj." Orice activitate, oricât de neînsemnată, care vă abate atenția de la factorul de stres este benefică.

Mențineți jos nivelul colesterolului. Cercetările menționează că adulții care iau medicamente pentru scăderea nivelului colesterolului prezintă un risc considerabil mai mic de Alzheimer. Totuși, e nevoie de noi cercetări pentru a evidenția în mod cert că reducerea colesterolului — fie prin medi-

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Atenție! Dacă memoria dvs. nu este atât de bună pe cât v-ați dori, faceți un efort special pentru a vă concentra pe ceea ce vreți să vă amintiți.

Cauza principală pentru care uităm este că nu am fost atenți de la început, spune psihiatrul Cynthia Green.

O cale prin care creierul sortează informația este direcționând-o spre memoria pe termen scurt sau pe termen lung. Memoria pe termen lung tinde să rămână cu noi, pe când cea pe termen scurt tinde să dispară. Dacă nu vă concentrați atenția pe reținerea lucrurilor noi, ele nu vor face niciodată tranziția spre memoria pe termen lung.

„Metoda mea pentru a reține numele cuiva este repetarea lui; de aceea în conversație îi spun din nou pe nume", recunoaște dr. Green. Puteți folosi aceeași metodă pentru orice. Când lăsați undeva cheile mașinii, de pildă, pur și simplu repetați-vă locul. Când faceți cunoștință cu o persoană, repetați-i de câteva ori în minte numele. Efortul de a vă aminti diferite lucruri vă va da siguranța că vi le veți aminti cu adevărat.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Având în vedere că declinul memoriei poate fi cauzat de multe probleme de ordin fizic — ca depresie, tulburări tiroidiene, alcoolism, deficiențe nutriționale sau chiar infecții ale tractului urinar —, este important să mergeți la medic de îndată ce remarcați vreo modificare, recomandă psihiatrul Cynthia Green. Întrebați-vă dacă memoria vi s-a înrăutățit substanțial în ultimele 6 luni. Vă afectează modificările ei capacitatea de a duce o viață normală? Familia sau prietenii sunt îngrijorați? Răspunsul la aceste întrebări vă vor face o idee asupra gravității lor.

Alt element de care trebuie să se țină seama este utilizarea unui medicament nou. Multe pastile, inclusiv antihistaminicele și medicamentele contra arsurilor stomacale, stărilor anxioase și hipertensiunii arteriale, pot include ca efect secundar tulburări de memorie. Adesea, trecerea la un medicament nou sau schimbarea dozei este suficientă pentru a răsturna problema.

Unele cazuri de pierdere ușoară până la moderată de memorie produse de Alzheimer la persoanele mai în etate răspund bine la medicație. Medicamentele respective pot fi administrate însă numai de specialiști, în spital, deci necesită recomandarea medicului.

camente, fie prin schimbări în obișnuințele alimentare — protejează împotriva maladiei Alzheimer sau a pierderii de memorie, spune dr. Gouras. Dar cum un colesterolul scăzut are și numeroase alte avantaje, cum ar fi reducerea riscului de atac cerebral sau de boli de inimă, merită efortul.

Beți mai multă apă. Circa 85 la sută din creier constă din apă. Dacă nu beți suficiente lichide, deshidratarea duce rapid la oboseală și îngreunează activitatea de rememorare. Străduiți-vă să beți cel puțin 8 pahare de 250 ml de apă pe zi.

Mai puțin alcool. Informațiile privind relația dintre consumul de alcool și memorie sunt foarte categorice, spune dr. Amiel. Chiar și în cantități mici alcoolul dăunează memoriei, inhibând pe termen lung transferul și consolidarea informației în banca de date care este creierul. Este puțin probabil să puteți face imediat recurs la memorie dacă ieșiți să beți câteva pahare, iar dacă beți din greu, memoria, capacitatea de concentrare și învățare sunt afectate ulterior până la 72 de ore.

„Din cauza alcoolului oameni fac adesea gesturi de care își vor aminti prea bine, dar doresc să le uite", spune dr. Amiel. „Dar un chef zdravăn poa-

te duce la «amnezii»: acestea sunt mai degrabă ştergeri efective de memorie decât o pierdere a conştienţei şi semne reale ale pericolului dependenţei de alcool", avertizează el.

Alcoolul dăunează şi somnului, ducând la oboseală şi la alte efecte pernicioase asupra memoriei. Abuzul prelungit de alcool poate produce o vătămare permanentă a legăturilor dintre celulele nervoase ale creierului, având ca rezultat deteriorări ireversibile ale memoriei, alterări de personalitate şi demenţă, iar abuzul de alcool în timpul sarcinii poate afecta definitiv creierul copilului încă nenăscut.

Luptaţi contra depresiei. Depresia face concentrarea grea şi mai face ca oamenii să se simtă obosiţi şi apatici. La persoanele mai în vârstă, depresia este adesea luată în mod greşit drept Alzheimer sau altă formă de demenţă senilă, apreciază dr. Gouras.

Psoriazis

17 remedii pentru regenerarea pielii

Psoriazisul este o boală în care celulele pielii se multiplică foarte rapid. În mod normal, pielea se reînnoieşte la 30 de zile — acesta este intervalul de timp în care o celulă nouă îşi face drum din stratul profund al pielii către suprafaţă. În psoriazis, aceste celule ajung la suprafaţă în doar 3 zile, ca şi cum frânele organismului ar fi cedat. Rezultatul este reprezentat de arii mari de piele, numite placarde, colorate în roşu şi adesea prezintă mâncărimi — psoriazis este un termen derivat din cuvântul grecesc psora, care înseamnă mâncărime.

După ce ajung la suprafaţă, celulele mor ca şi restul celulelor normale, dar sunt atât de multe, încât zonele afectate se albesc de celule moarte, descuamate. Psoriazisul evoluează de regulă în cicluri de acutizare şi remisiune, acutizările producându-se de obicei iarna. Uneori dispare pentru luni sau ani. Afecţiunea se poate ameliora sau agrava cu anii, şi poate afecta unghiile şi articulaţiile, aşa cum afectează şi pielea.

Afecţiunea nu este contagioasă.

Cauza psoriazisului nu este cunoscută, deşi are agregare familială, deci există, probabil, o componentă genetică. Dacă sunteţi susceptibil de a avea

psoriazis, trebuie să observați orice noi pete apar după ce v-ați tăiat, zgâriat, frecat sau v-a ars serios soarele. Psoriazisul poate fi activat și de infecții precum infecțiile streptococice sau de anumite medicamente. Acutizările apar uneori în timpul lunilor de iarnă, ca rezultat al combinației dintre pielea uscată și lipsa soarelui, și pot fi, de asemenea, precipitate de stres.

Nu există un tratament care să vindece psoriazisul, dar multe remedii pot calma mâncărimea și ameliora afecțiunea. Iată câteva strategii care trebuie încercate.

Adoptați o atitudine nouă. Acceptarea faptului că aveți psoriazis și concentrarea atenției pe a învăța să-l stăpâniți este atitudinea cea mai bună, spune dermatologul Philip Anderson. „Nu vă risipiți energia agitându-vă pentru orice cucui."

Hrăniți-vă pielea. Emolientele sunt în fruntea listei de medicamente fără prescripție medicală a dermatologilor. Pielea afectată de psoriazis este uscată, ceea ce poate însemna o agravare a psoriazisului și accentuarea descuamării și a mâncărimii. Emolientele ajută pielea să rețină apa. Emolient poate fi un ulei de corp neiritant sau ceva mai pământesc, precum uleiul vegetal sau banala vaselină. Aplicarea imediat după baie, când pielea este încă udă, este mai eficientă. Ca alternativă naturală, încercați un unguent sau o cremă cu gălbenele și ceară de albine pentru a păstra hidratarea. Și o cremă pe bază de aloe vera poate fi utilă.

Nu vă scărpinați. Cu cât vă scărpinați, cu atât mâncărimea se accentuează. Așezați-vă pe mâini, tăiați-vă unghiile scurt și purtați mănuși noaptea dacă vă scărpinați în somn. Pe timpul nopții un antihistaminic ușor sedativ, precum hidroxizina, poate fi benefic.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Stați la soare. Cu doze mari de lumină solară puternică, 95 la sută dintre persoanele cu psoriazis obțin ameliorări. Razele ultraviolete par să acționeze benefic asupra psoriazisului, cel mai repede UVB. Dar UVB sunt cele care produc arsuri solare și cresc riscul de cancer de piele. Tot ele pot provoca, la persoanele cu psoriazis, erupții în zonele neafectate.

Soluția, spune dermatologul Laurence Miller, este folosirea unei creme ecran solar de calitate în zonele în care nu aveți psoriazis și expunerea la soare doar a zonelor afectate.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Impactul psoriazisului în viața oamenilor poate merge de la mici neplăceri până la o completă alterare. Dacă simptomele au scăpat de sub control, medicul vă poate prescrie tratamente care includ emoliente, creme pe bază de ditranol, derivați de vitamina D precum calcitriolul, creme sau unguente cu steroizi. În psoriazisul sever trebuie să vă adresați dermatologului, care vă poate recomanda fototerapie, combinații de medicamente (psoralen) și terapie cu UV (PUVA) sau metotrexat.

Stați sub lampă. Cumpărați-vă o lampă de ultraviolete A/B pentru a trata placardele de psoriazis, vă sugerează dermatologul Laurence Miller. Nevoile fiecărei persoane variază, iar UV cresc riscul de cancer de piele, așa că este recomandabil mai întâi să consultați medicul. Poate preferați UVA înalte și UVB scăzute din centrele de înfrumusețare, dar această lumină, mai slabă, necesită mai mult timp de acțiune.

Folosiți gudronul. Preparatele fără prescripție medicală obținute din gudron de cărbune sunt mai slabe decât cele prescrise în rețete, însă pot fi eficiente în tratarea psoriazisului ușor, spune dr. Miller. Puteți aplica gudronul direct pe placarde sau puteți face băi cu ulei de gudron și vă puteți trata scalpul cu un șampon din aceeași familie. Noi produse pe bază de gudron, mai rafinate și mai atractive cosmetic, sunt sub formă de gel. Nu miros puternic a gudron, pot fi folosite zilnic și se spală ușor.

Notă: Dacă vreun produs pe bază de gudron vă produce arsuri sau iritații, renunțați imediat la el. Niciodată să nu folosiți gudron pe răni.

Folosiți umiditatea și căldura. Băile calde acasă sau în piscine încălzite sunt un adevărat balsam pentru psoriazis. Ele atenuează placardele și îndepărtează scuamele. Însă, atenție, nu vă îmbăiați în apă fierbinte, pentru că poate accentua mâncărimea.

Sau folosiți umiditatea și frigul. O baie rece, eventual cu o cană de oțet de vin vărsată în ea, este foarte bună pentru mâncărime. „O alternativă care chiar merge este gheața“, spune dr. Miller. „Puneți câteva cuburi de gheață într-o pungă de plastic și aplicați-o pe zona de piele afectată.“

Hidrocortizon pentru zone mici de piele. „Cremele cu hidrocortizon fără prescripție medicală sunt mult mai slabe decât cele prescrise în rețete,

dar merită încercate şi sunt mai sigure pentru faţă şi zona genitală“, spune dr. Miller. „Dar dacă le veţi folosi tot timpul în aceste zone, hidrocortizonul va deveni mai puţin eficient, iar când veţi renunţa la el, psoriazisul va reveni. Trebuie folosit doar până la primele semne de ameliorare, apoi scoateţi-l treptat din uz.“

Creme şi unguente mai puternice, cu steroizi, sunt disponibile numai pe reţetele prescrise de medic. Ele sunt utile pentru obţinerea unei ameliorări pe termen scurt, utilizarea lor o perioadă prelungită poate produce pielii leziuni permanente. Nu folosiţi nici un steroid fără antibiotic pe o piele care pare infectată.

Feriţi-vă de răni. Noi zone cu psoriazis apar adesea acolo unde pielea a fost lezată, spune dr. Anderson. Cercetătorii cred că rănirea pielii determină o hiperactivare de necontrolat a organismului. „Persoanele cu psoriazis nu ar trebui să meargă la cules de mure, aşa cum un om cu spatele slab nu ar trebui să mute piane“, spune el. Vă puteţi leza pielea cu tot felul de obiecte, de la pantofi strâmţi sau curele din materiale proaste, până la lame de bărbierit tocite şi chimicale agresive.

Slăbiţi dacă sunteţi supraponderal. Deşi nu există o dovadă ştiinţifică pentru accentuarea psoriazisului în obezitate, între ele există totuşi o legătură, spune dr. Anderson. Scăderea în greutate ajută multe persoane cu psoriazis. „Dacă slăbiţi şi vă menţineţi la o greutate normală, psoriazisul se ameliorează aproape fără excepţie.“

Încercaţi să vă relaxaţi. Este evident că stresul declanşează psoriazisul, spune dermatologul Eugene Farber. „Dacă staţi pe plajă 1 săptămână, vă veţi simţi mai bine. Până şi mersul la spital pentru o operaţie face bine psoriazisului. Deşi este stresantă, vă relaxaţi şi beneficiaţi de îngrijire competentă. Eliminarea stresului zilnic, oricât de redusă ca timp, nu este de ignorat.“

Evitaţi alcoolul. Dacă sunteţi un băutor de forţă, tulburările de nutriţie care însoţesc alcoolismul vă vor înrăutăţi psoriazisul.

Încercaţi uleiul de peşte. Capsulele cu ulei de peşte, care conţin un acid gras numit AEP, pot fi utile. Deşi nici un studiu amplu nu a demonstrat vreun beneficiu prin administrarea de ulei de peşte *versus* ulei de porumb, alt studiu, de amploare redusă, a arătat că administrarea de suplimente nutritive din ulei de peşte a fost utilă pentru 60 la sută dintre cei incluşi în studiu. Aria şi grosimea placardelor au scăzut, ca şi roşeaţa şi mâncărimea.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Încercați acest tratament dacă psoriazisul vă afectează scalpul. Încălziți puțin ulei de măsline până la temperatura corpului. Masați-vă scalpul cu acest ulei. Acoperiți-l cu o cască de baie și lăsați-l să se „coacă" 30 de minute sau peste noapte. Îndepărtați uleiul cu un șampon antimătreață. Faceți acest lucru în fiecare seară până când pielea se curăță, dar continuați acest tratament 1–2 ori pe săptămână.

„Totuși, un mic număr de pacienți nu a obținut nici o ameliorare, și alt mic eșantion a acuzat o înrăutățire a simptomatologiei", spune dermatologul Vincent Ziboh. Mai mult, uleiul de pește afectează coagularea sângelui, astfel că poate accentua subțierea sângelui produsă de alte medicamente pe care le folosiți. Înainte de a lua AEP, cereți acordul medicului.

Este foarte bine să mâncați pește gras ca somonul sau macroul. Dar ar trebui să mâncați mai mult de 1 kg pe zi pentru a putea ajunge la doza recomandată, de 5 g de AEP.

***Mahonia aquifolium* pentru vindecare.** *Mahonia aquifolium* a fost introdusă în cura psoriazisului în 1869, de o companie care de atunci a devenit un gigant al industriei farmaceutice mondiale. Cea mai eficientă formă este tinctura, spune specialistul în medicină alternativă Douglas Schar. Luați 5 ml de tinctură (1:5) de 3 ori pe zi. Va trebui să urmați tratamentul cel puțin 2 luni înainte a aprecia efectele. Este cam lentă în acțiune, însă rezultatele sunt foarte bune. Tinctura este disponibilă în magazine specializate.

Tratați infecțiile. Există o legătură atestată, însă neexplicată între infecții și declanșarea psoriazisului. Un psoriazis preexistent se accentuează în momentul producerii unei infecții. Este important să tratați corect orice infecție și să acordați atenție psoriazisului când aveți o infecție.

Răceli

29 de remedii pentru a câștiga bătălia

Ne putem pune întrebarea: Dacă răcelile sunt atât de obișnuite, atunci de ce nu există un leac pentru ele? Răspunsul ține de matematică. Un număr de aproximativ 200 de viruși sunt răspunzători de milioanele de răceli anuale, împotrivindu-se preocupărilor științifice de a se găsi un remediu împotriva lor.

Antibioticele, deosebit de eficiente în infecțiile bacteriene, sunt inutile în lupta împotriva răcelilor, care sunt cauzate de viruși. Așa că cele mai multe persoane trăiesc cu fornăieli și dureri, poate iau vreun remediu dintre cele care se vând fără rețetă și speră că simptomele vor dispărea, ca de obicei, în aproximativ 1 săptămână.

Dar există o mulțime de lucruri pe care le puteți face pentru a suporta mai ușor o răceală, spun medicii. Unele remedii pot chiar grăbi vindecarea. Iată cum.

Vedeți dacă nu merge s-o păcăliți cu vitamina C. „Vitamina C acționează în organism ca un măturător, ridicând tot felul de gunoaie — inclusiv gunoiul viral“, spune medicul de familie Keith Sehnert. Vitamina C mai poate ajuta la diminuarea tusei, a strănutului și a altor simptome, deși studiile științifice prezintă rezultate eterogene când vitamina C este supusă testărilor clinice. Rezumatul a 30 de studii, publicat în anul 2000, constată „un efect terapeutic constant benefic, dar în general modest, asupra duratei simptomelor răcelii“. În concluzie, vitamina C a redus cu 8–9 la sută numărul de zile în care persoanele testate au suferit de simptomele răcelii.

Cu siguranță, nu va face nici un rău să luați cantități suplimentare de vitamină C prin alimentație, chiar dacă acest lucru nu împiedică răceala să-și urmeze cursul, spune medicul de familie Stephen Amiel. Citricele, tomatele și kiwi constituie surse deosebit de bogate în vitamina C.

Dacă luați vitamina C, specialiștii vă recomandă doza de aproximativ un gram pe zi. Pentru a menține nivelul de vitamină C pe parcursul zilei, luați dimineața o jumătate din doză și cealaltă jumătate seara.

Veniți-i de hac cu zinc. Conform constatărilor făcute de cercetătorii americani, dacă veți suge bomboane medicinale cu zinc veți putea scurta durata răcelii de la o medie de 8 zile la o medie de 4 zile. Voluntarii au supt 4 până la 8 bomboane pe zi, fiecare bomboană conținând 13,3 mg de zinc. Totuși, rezultatele cercetărilor americane nu sunt confirmate, alte studii arătând că nu există un beneficiu semnificativ al preparatelor cu zinc comparativ cu tabletele placebo.

Zincul mai poate diminua spectaculos nu doar durata, ci și simptome ca uscăciunea și iritația faringelui, susține Elson Haas, specialist în medicina preventivă. „Aceasta nu este eficace pentru orice persoană, dar când acționează, o face cu adevărat", spune el.

Există multe mărci de bomboane medicinale cu zinc, care au diverse arome. Dar înainte de a le cumpăra, citiți cu atenție eticheta. Unele bomboane conțin mai mult zinc decât altele. Urmați întotdeauna recomandările de pe etichetă și nu depășiți cantitatea prescrisă.

Dacă luați mai mult de 25 mg de zinc pe zi puteți zdruncina imunitatea organismului provocând greață, vărsături, amețeală sau anemie. Doze mari de zinc administrate pe o perioadă îndelungată pot stânjeni capacitatea organismului de a absorbi cuprul, alt mineral vital organismului. Aveți grijă să nu luați vitamină C și zinc concomitent, deoarece vitamina C anulează efectul zincului.

Spălați-vă pe mâini cât mai des pentru a îndepărta agenții răcelii. Un studiu cuprinzător, efectuat pe recruții din marina SUA, a arătat că acele persoane care s-au spălat pe mâini de cel puțin 5 ori pe zi (la ordin!) au suferit de 2 ori mai puține afecțiuni respiratorii decât cele care nu au procedat astfel. Răcelile sunt contractate de obicei prin atingerea suprafețelor contaminate și apoi ducerea mâinilor la nas sau la gură, spune dr. Amiel. Rețineți că un strănut neprotejat cu palma împrăștie cu o viteză de peste 140 km pe oră milioane de virusuri răspunzătoare de răceli, care pot supraviețui câteva ore pe piele, haine, cărți, clanțele ușilor și pe balustradele scărilor rulante. Spălați-vă pe mâini cât mai des posibil, în special după ce călătoriți cu mijloacele de transport în comun.

Luați un mic dejun consistent. Un mic dejun echilibrat poate fi de un real ajutor ca să țineți răceala în frâu, așa cum arată un studiu britanic. Cerceta-

torii au constatat că persoanele care nu sar niciodată peste micul dejun suferă de mai puține răceli și îmbolnăviri, poate pentru că micul dejun constituie un indicator al unui stil de viață sănătos.

Gândiți pozitiv. O atitudine pozitivă față de capacitatea organismului de a se vindeca de la sine poate să mobilizeze forțele sistemului imunitar, spune medicul de familie Martin Rossman. El susține această teorie convingându-și pacienții să practice tehnica neconvențională numită vizualizare, cu scopul de a învinge răceala.

Relaxați-vă complet și „imaginați-vă o tornadă în miniatură care vă decongestionează sinusurile astupate", sugerează el, „sau o armată de oameni de serviciu care șterge germenii cu spălătoare muiate în găleți pline cu dezinfectant".

Odihniți-vă și relaxați-vă. Odihna suplimentară vă permite să vă concentrați toată energia în direcția însănătoșirii, ajutându-vă astfel să evitați complicațiile precum bronșita și pneumonia, afirmă Samuel Caughron, profesor de medicină.

Luați-vă liber 1–2 zile de la serviciu dacă vă simțiți foarte rău, vă sfătuiește el. Sau cel puțin încetiniți ritmul activităților zilnice și reorganizați-vă timpul. „Încercarea de a păstra ritmul obișnuit de activitate poate fi epuizantă, deoarece când nu vă simțiți bine oricum capacitatea de concentrare scade și e nevoie de o cantitate dublă de timp pentru a realiza ce v-ați propus", spune el.

Stați în casă. Când sunteți bolnav, viața socială poate fi istovitoare fizic, compromițându-vă sistemul imunitar și făcând ca răceala să treneze, spune

LEACURI DIN CĂMARĂ

Studiile recente au demonstrat eficiența unui vechi remediu popular: o farfurie cu supă de pui fierbinte poate ajuta la deblocarea căilor nazale. Cercetătorii din Florida au constatat că supa fierbinte de pui favorizează eliminarea secrețiilor nazale, recunoscută ca prima linie defensivă în îndepărtarea germenilor din organism.

Usturoiul și ceapa sunt cunoscute pentru efectul lor antiviral, așa că atunci când sunteți răcit, folosiți-le din belșug în salate. Nu în ultimul rând adăugați condimente în mâncare sub forma ardeilor roșii (boia) sau a ardeilor americani, care vor contribui în egală măsură la curățarea căilor nazale.

Timothy Van Ert, specialist în medicină preventivă. De altfel, prietenii și colegii vă vor mulțumi că nu împărțiți răceala cu ei.

Păstrați căldura. Îmbrăcați-vă bine pentru a vă feri de frig, vă sfătuiește dr. Sehnert. În felul acesta sistemul imunitar se va concentra pe lupta împotriva infecției în loc să-și irosească muniția pentru a vă proteja de frig.

Faceți câte o plimbare. Exercițiile fizice ușoare îmbunătățesc circulația, ajutându-vă sistemul imunitar să pună în circulație anticorpii care luptă împotriva infecției, precizează dr. Sehnert. Faceți exerciții ușoare în încăperi închise sau o plimbare sprintenă de o jumătate de oră în aer liber. „Dar nu faceți nici un exercițiu intens care v-ar putea extenua", avertizează el.

Nu vă îndopați cu mâncare. Chiar faptul că aveți o răceală vă poate sugera din capul locului că dieta vă solicită sistemul imunitar, remarcă dr. Haas. Contracarați problema, vă sfătuiește el, mâncând mai puține alimente care conțin grăsimi, mai puțină carne și mai puține produse lactate, dar mai multe fructe și vegetale proaspete.

Beți multe lichide. Bând pe zi 6–8 pahare de apă, suc, ceai și alte lichide transparente (sucuri limpezi, supe strecurate), veți ajuta înlocuirea lichidelor pierdute în timpul răcelii și eliminarea din organism a toxinelor care îl pot slăbi. „Nu uitați, diluarea rezolvă poluarea", spune dr. Haas.

Opriți fumatul. Fumatul agravează starea unui faringe deja iritat de o răceală, afirmă dr. Caughron. În plus, el stânjenește activitatea pe care o duc cilii împotriva infecției. Cilii sunt „degete" microscopice care mătură bacteriile din plămâni și trahee. Prin urmare, dacă nu renunțați definitiv la acest obicei, faceți o pauză măcar în perioada când sunteți răcit.

Calmați-vă durerile de gât. Faceți gargară dimineața, la prânz și seara — sau ori de câte ori vă supără gâtul — cu apă sărată, vă sfătuiește dr. Van Ert. Umpleți un pahar de 250 ml cu apă caldă și dizolvați în ea 1 linguriță de sare. Sarea va potoli durerile de gât.

Un leac din 2 plante. Echinacea și *Hydrastis canadensis* reprezintă un atac din 2 flancuri împotriva tusei și a răcelii, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Tusea și răceala sunt cauzate de viruși. Echinacea este un stimulator puternic al sistemului imunitar, făcând să crească numărul și activitatea celulelor albe ale sângelui (leucocite) responsabile de ținerea sub control a in-

fecțiilor virale. Echinacea taie răul de la rădăcină, în timp ce *Hydrastis canadensis* are acțiune antiinflamatoare asupra mucoasei, diminuând congestia. În plus, această plantă are un spectru larg de acțiune antibacteriană, ceea ce micșorează incidența infecțiilor secundare, cum ar fi sinuzita, bronșita și amigdalita, care pot apărea după o tuse sau o răceală.

Folosite împreună, aceste 2 plante pot ajuta ca tusea și răceala să treacă fără să lase urme. Plantele sunt vândute în capsule, separate, sau în combinație. Începeți să le luați de îndată ce simțiți apropiindu-se o tuse sau o răceală și continuați încă 1 săptămână după ce simptomele au dispărut.

Sorbiți un grog fierbinte. Vi se va desfunda nasul și veți avea un somn liniștit peste noapte bând un grog fierbinte — o băutură constând din whisky sau rom, apă, zahăr și condimente — sau ½ de pahar de vin înainte de culcare, vă sugerează dr. Caughron.

Altă rețetă populară constă din 50 ml de whisky, 1–2 lingurițe de miere și sucul de la ½ de lămâie, completat cu apă fierbinte. Totuși, nu ingerați o cantitate mai mare de alcool decât cea menționată, deoarece vă poate suprasolicita organismul, făcând însănătoșirea mai dificilă.

Beți un ceai seara la culcare. Pentru un somn bun în timpul nopții, preparați o ceașcă de ceai din plante cum ar fi hameiul, valeriana sau teiul pentru a vă bucura de o relaxare profundă și de un somn reconfortant. Un somn nocturn odihnitor contribuie din plin la îndepărtarea tusei sau a răcelii, precizează dr. Schar. Îndulciți ceaiul cu miere, care își aduce și ea contribuția prin efectul antiviral și antibacterian.

Beți ceai din rădăcină de lemn dulce. Alinați-vă durerile de gât și calmați-vă tusea cu ceai din rădăcină de lemn dulce. Rădăcina de lemn dulce conține compuși care au o acțiune antiinflamatoare, îndepărtând roșeața și durerea de gât. În plus, este bogată în compuși cu acțiune antitusivă.

Cumpărați de la un magazin specializat rădăcină de lemn dulce și puneți ½ de linguriță în apă clocotită. „După experiența mea, 3 cești, sorbite puțin câte puțin pe tot parcursul zilei aduc realmente o ameliorare“, vă asigură Douglas Schar, „îndeosebi în cazul tusei iritative care nu vă dă pace toată noaptea“.

Respirați în atmosferă cu aburi. Făcând o baie de aburi sau un duș fierbinte puteți îndepărta congestia, spune Kenneth Peters, specializat în dureri de cap. Sau umpleți un vas cu apă clocotită, acoperiți-vă capul și marginea vasului cu un prosop și inhalați aburii până când aceștia nu se mai ridică din vas. Această procedură calmează tusea prin umezirea gâtului uscat.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Milioane de oameni se adresează în fiecare an medicilor din cauza răcelilor. „În afară de faptul că le recomandă odihnă și remedii de calmare a simptomelor, medicii nu le pot oferi altceva decât compasiune, precum și urarea de însănătoșire grabnică", remarcă cu umor sumbru medicul de familie Stephen Amiel. Cu toate acestea, adresați-vă medicului dacă:

- simptomele de răceală și tuse nu încep să se amelioreze după 2 săptămâni;
- aveți respirația întretăiată, șuierătoare sau simțiți dureri în piept când respirați profund;
- produceți cantități excesive de flegmă verde, galbenă sau cu sânge;
- aveți febră mai mare de 38°C de mai mult de 3 zile;
- aveți febră peste 39,5°C;
- febra revine după câteva zile de temperatură normală;
- aveți dureri de ureche sau o scurgere din ureche;
- aveți catar (guturai) nazal persistent, de culoare verde sau galbenă, durere de cap sau scurgere nazală sângerândă, ceea ce sugerează o infecție secundară bacteriană a sinusurilor;
- aveți o lipsă persistentă de poftă de mâncare.

În general, spune dr. Amiel, cereți neîntârziat sfatul medicului când este vorba de bebeluși și de vârstnici cu probleme, mai ales dacă aceștia nu beau cantități suficiente de lichide; de asemenea, când este vorba de persoane cu astm, bronșită cronică, diabet sau cu sistem imunitar deficitar din cauza unor boli sau a administrării unor medicamente precum steroizii.

Adăugarea câtorva picături de ulei de olbas, mentol și eucalipt ori de balsam călugăresc (benzoină) la apa pentru inhalație poate ajuta la decongestionarea ulterioară, precizează dr. Amiel, însă aburii rămân remediul principal.

Notă: Atenție cum umblați cu apa clocotită, avertizează dr. Amiel. Stați la masă, nicidecum în pat. Majoritatea farmaciilor vând recipinte prevăzute cu toarte și un accesoriu constând dintr-o mască pentru față, care asigură inhalarea aburilor fără riscuri.

Mențineți aerul umed peste noapte. Punând un umidificator în apropierea patului peste noapte, ajutați la deblocarea căilor respiratorii și vă asigurați un somn mult mai liniștit. Altă variantă: luați capacul de pe ceainicul electric și lăsați apa să fiarbă, răspândind aburii în cameră. Nu lăsați această „instalație" la îndemâna copiilor sau a adulților neputincioși.

Pentru nasul iritat folosiți vaselină. Dacă aveți nasul iritat de cât l-ați suflat, aplicați un strat lubrifiant de vaselină în jurul și puțin în interiorul nărilor, sugerează dr. Peters.

Luați medicamente. Nu permiteți simptomelor răcelii să vă tulbur somnul vindecător din timpul nopții. Multe remedii împotriva răcelii sunt disponibile fără prescripție medicală. Unele tratează simptome specifice. Altele conțin o combinație de medicamente — plus alcool, în unele cazuri — destinate să trateze un spectru larg de simptome. Totuși, aceste combinații de medicamente pot avea numeroase efecte secundare neplăcute, cum ar fi greața și somnolența.

Dacă trebuie să luați medicamente în timpul zilei, luați-le pe acelea care tratează doar simptomele pe care le aveți în momentul respectiv. Asigurați-vă că urmați întocmai instrucțiunile, vă sfătuiește farmacista Sue Livingston.

- Pentru a elibera organismul de durerile și febra care însoțesc o răceală, luați aspirină, ibuprofen sau paracetamol. *Nu* dați aspirină copiilor sub 16 ani deoarece, în cazuri rare, poate declanșa o dereglare cerebrală și o insuficiență hepatică adesea cu sfârșit fatal (sindromul Reye).
- Pentru a opri strănutul, curgerea nasului și lăcrimarea ochilor, luați un antihistaminic pe bază de cetirizină sau de loratidină (ambele lipsite de efecte sedative ori având ca substanță de bază clorfeniramina, care are și efect sedativ. Antihistaminicele blochează eliberarea de histamină de către organism, adică tocmai a substanței chimice care produce aceste simptome. Având în vedere că unele antihistaminice provoacă somnolență, cereți sfatul farmacistului dacă se recomandă să le luați înainte de culcare, să renunțați la conducerea automobilulului sau la activități care cer coordonare.
- Sprayurile și picăturile pentru nas pe bază de xylometazolină (decozilină) sau efedrină au efecte decongestionante. Totuși, ele nu trebuie folosite pe o durată mai mare de 3 zile. Abuzul poate avea un efect numit „de recul" și se poate ajunge în situația ca nasul să fie chiar mai înfundat decât înainte.
- Pentru a calma o tuse iritativă, încercați picături și sirop de tuse. Căutați produse care conțin medicamente ce suprimă tusea, ca de exemplu cele pe bază de pholcodină, care se pot obține fără rețetă.
- Bomboanele medicinale pot combate și ele tusea. Unele conțin anestezice care amorțesc puțin iritația din gât, potolind în același timp nevoia de a tuși.
- Fricțiile cu mentol sau camfor au un efect calmant, răcoritor și decongestionant ameliorând respirația, îndeosebi dacă sunt aplicate seara la culcare. Faceți fricțiile pe piept, înainte de a merge în pat.

Nu răspândiți germenii. Dacă simțiți nevoia să tușiți, să strănutați sau să vă suflați nasul, faceți-o. Dar în loc să împrăștiați germenii în jur, folosiți o batistă de hârtie, vă sfătuiește dr. Van Ert, aruncați imediat batista și spălați-vă pe mâini. În felul acesta nu veți transmite răceala prietenilor și rudelor sănătoase.

Rău de mișcare

20 de modalități pentru a-l opri

Chiar și marinarii cei mai experimentați pot suferi de rău de mare. În aer, este răul de zbor. Pe uscat, este răul de mașină. Vi se poate face greață și călătorind cu o navă de linie dacă drumul vi se pare că nu se mai termină. Oricum l-ați numi, este vorba despre același lucru — o senzație neplăcută, de disconfort: rău de mișcare.

El se instalează când creierul primește informații greșite despre mediul înconjurător, explică orelistul Rafael Tarnopolsky. Pentru a menține organismul în echilibru, sistemul nostru senzorial adună permanent informații despre mediul ambiant și le trimite urechii interne, unde informația este organizată înainte de a fi transmisă mai departe, la creier.

Când sistemul de echilibru remarcă o discrepanță între ceea ce simt urechile și ceea ce simt ochii, poate surveni răul de mișcare, spune orelistul Horst Konrad. Nu îl are oricine, dar când se instalează, semnalele sunt destul de clare: amețeală, transpirație, paloare și greață. Dacă situația nu se îmbunătățește, urmează vărsăturile.

Când aveți impresia că simptomele se fac simțite, răul de mișcare deja poate fi greu de oprit, mai cu seamă dacă ați atins punctul critic propriu — de obicei când vi se face greață.

Dar următoarele remedii pot calma simptomele, în unele cazuri pot chiar elimina ori împiedica declanșarea data viitoare când vă veți afla pe o mare agitată.

Nu vă gândiți la el. „Răul de mișcare este în parte o chestiune de natură psihologică“, spune dr. Konrad. „Dacă presupuneți că o să vomați, probabil că o s-o și faceți.“ În loc de a vă gândi la asta, schimbați-vă atenția și gândurile spre ceva plăcut.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Aceste leacuri aflate la îndemână pe rafturile din cămară ar merita încercate.

Ghimbir. Ghimbirul, un leac probat și testat, a trecut recent de verificarea științifică necruțătoare când experiența a demonstrat eficiența incontestabilă a capsulelor cu pulbere de ghimbir în prevenirea răului de mișcare, în comparație cu o pastilă foarte populară contra răului de mișcare. Mestecând rădăcină cristalizată de ghimbir sau o bucățică de ghimbir proaspăt obțineți același efect.

Măsline și lămâi. Răul de mișcare face glandele salivare să secrete salivă în exces, ceea ce vă poate provoca greață. Măslinele, pe de altă parte, conțin taninuri care usucă gura. Așa că teoria spune că 3–4 măsline mâncate la primul semn de greață o fac să scadă, la fel ca și suptul unei lămâi.

Biscuiți. Ei nu vor opri salivarea, dar pot contribui la absorbirea excesului de lichid când ajung în stomac.

Evitați mirosurile respingătoare. Mirosuri, cum ar fi fumul de motor sau un parfum puternic, fie el și de calitate, pot declanșa greața, spune dr. Konrad. Schimbați direcția nasului.

Nu fumați. Dacă sunteți fumător, primul gând este că aprinzând o țigară vă veți calma, anihilând răul de mișcare. Vă înșelați. Fumul de țigară contribuie la greața iminentă, avertizează dr. Konrad. Când simt că răul se apropie, nefumătorii ar trebui să se mute urgent la zona rezervată lor.

Lăsați pe altcineva să ajute o persoană cuprinsă de greață. Este ceva obișnuit. Sunteți pe barcă sau vapor. Toți se simt bine, până ce unuia i se face rău. Vă uitați compătimitor, poate chiar oferiți o mână de ajutor. Nu trece mult și sunteți următorul la rând. Este efectul dominoului în plină acțiune. Oricât de nemilos poate să pară, este de preferat să-i ignonați pe cei cărora le este rău, sugerează dr. Konrad. Altminteri, veți sfârși în același mod.

Călătoriți noaptea. Riscul să vă fie rău este mai mic în cazul unei călătorii noaptea, pentru că nu vedeți mișcarea la fel de clar ca la lumina zilei, spune optometristul și specialistul în rău de mișcare Roderic Gillilan.

Nu mâncați alimente contraindicate. Dacă anumite alimente nu vă priesc când sunteți pe teren ferm, ele vă vor prii și mai puțin dacă sunteți în mișcare. Oricât ar fi de tentante mâncărurile în timpul călătoriei, nu ce-

daţi, sfătuieşte Robert Salada, care conduce un centru pentru sănătatea călătorilor.

Respiraţi aer proaspăt. Scăpaţi de greaţă luând o gură de aer proaspăt, recomandă dr. Salada. În maşină deschideţi geamul. Pe vapor rămâneţi pe punte şi inspiraţi briza. În avion deschideţi şi orientaţi spre dvs. duza de presurizare de deasupra capului.

Gândiţi-vă de două ori înainte de a lua un păhărel. „Prea mult alcool poate influenţa felul în care creierul prelucrează informaţiile despre mediul înconjurător, declanşând simptome de rău de mişcare", spune dr. Konrad. Mai mult, alcoolul se poate asimila în lichidul din urechea internă, provocând instabilitatea echilibrului, spune el. Beţi moderat, dacă trebuie să beţi, când călătoriţi în aer sau pe apă.

Dormiţi suficient. „Riscul de a suferi de rău de mişcare creşte cu oboseala", spune dr. Gillilan. Dormiţi suficient înainte de a porni la drum. Dacă sunteţi pasager în maşină sau avion, vă poate fi utilă şi o scurtă aţipeală în timpul călătoriei.

Staţi liniştit. Creierul vă este şi aşa destul de zăpăcit din cauza răului, chiar fără să mai creaţi mişcări suplimentare. Mai ales capul încercaţi să nu-l mişcaţi.

Staţi lângă şofer şi priviţi doar înainte. În maşină aşezaţi-vă pe locul din dreapta şoferului şi concentraţi-vă asupra drumului ce se aşterne în faţă sau a orizontului, propune dr. Tarnopolsky. Poziţia aceasta echilibrează semnalele corpului cu cele ale ochilor.

Şi mai bine ar fi să fiţi la volan. Dacă sunteţi la volan, vă uitaţi aproape numai drept înainte, spune dr. Gillilan, şi aveţi şi avantajul de a anticipa orice schimbări rapide de mişcare.

Recuperaţi altă dată cititul. Nu citiţi în timpul călătoriei cu maşina, al unui zbor cu turbulenţe sau pe o mare agitată, sfătuieşte dr. Tarnopolsky. Mişcarea vehiculului face ca textul să vă joace sub ochi, provocându-vă ameţeli teribile.

Găsiţi centrul maximei rezistenţe. La bordul unui vas, luaţi o cabină situată în centru, unde zdruncinăturile şi balansul se simt cel mai puţin.

Concentrați-vă pe ceva stabil. Vă ajută să vă recăpătați echilibrul sistemului senzorial, căci pe un vas care se balansează și privind la orizont vi se poate face rău, pentru că orizontul se va clătina odată cu dvs. Fixați-vă privirea asupra unui punct fix de pe cer sau de pe uscat, undeva în zare.

Luați un medicament preventiv. Dacă răul de mișcare este la fel de inevitabil ca ploaia când v-ați luat o zi de concediu, fiți precaut și cumpărați de la farmacie un medicament preventiv. Luat cu câteva ore înainte, acesta poate opri manifestarea simptomelor, spune dr. Salada. Efectul a 1–2 tablete acționează până la 24 de ore. Atenție, luați medicamentul *înainte*, căci după declanșarea simptomelor nu mai are efect.

Respirație urât mirositoare

17 modalități pentru a o contracara

În Roma antică oamenii foloseau bețișoare în loc de periuțe de dinți, iar pudra de dinți era o pulbere atât de abrazivă, încât tocea suprafața dinților, lăsând pulpa dentară la vedere. Când îi dureau dinții, romanii îi frecau cu ulei de măsline în care fierseseră râme... Așadar suntem aproape siguri că aveau o respirație urât mirositoare.

În zilele noastre deși igiena dentară este o preocupare foarte importantă, totuși mulți oameni au probleme cu respirația lor. Vestea bună este că pentru cei mai mulți care își îngrijesc dantura, respirația urât mirositoare, denumită și halitoză, poate fi evitată. Aflați aici cum.

Nu mâncați usturoi. Anumite gusturi și mirosuri sunt emanate de uleiurile esențiale pe care alimentele le eliberează în gură. În funcție de cantitatea consumată, mirosul urât poate persista și 24 de ore, indiferent cât de des vă spălați dinții. Între alimentele de evitat se află ceapa crudă, ardeiul și usturoiul.

Scăpați de mirosul de usturoi. Dacă trebuie să îndepărtați mirosul de usturoi, încercați unul dintre următoarele remedii, sugerează medicul de familie Stephen Amiel: mestecați pătrunjel verde, o bucățică de lămâie cu coajă sau ronțăiți câteva boabe de cafea.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă halitoza persistă mai mult de 24 de ore fără o cauză evidentă, prezentați-vă la dentist sau la medic, vă sfătuiește stomatologul Roger Levin. Respirația urât mirositoare poate fi semnul unei boli gingivale, al unor probleme gastrointestinale sau chiar al unor maladii grave. Poate fi și semn al deshidratării, al lipsei de zinc ori se poate datora unor medicamente care conțin penicilamină, prescrise în tratamentul artritei reumatoide, sau litiu, conținut sub formă de carbonat de medicamentele prescrise în tratamentul depresiei bipolare.

Încetați fumatul. Aveți încă un motiv pentru a pune capăt acestui obicei — respirația unui fumător poate lăsa unui nefumător senzația că miroase ca fundul unei scrumiere nespălate, spune dr Amiel.

Evitați mezelurile prea condimentate. Cărnurile condimentate, de pildă pastrama și salamul, ca și sosul de pizza, lasă în urmă, multă vreme după ce au fost ingerate, uleiuri volatile puternic mirositoare. Dacă este vorba de o ocazie în care respirația trebuie să fie plăcut mirositoare, evitați consumul acestora cu 24 de ore înainte, pentru a le împiedica să vorbească în locul dvs.

Fără brânzeturi cu miros pătrunzător. Camembertul, roquefortul și alte brânzeturi fermentate sunt denumite robuste dintr-un motiv întemeiat — ele pun stăpânire pe respirație și nu mai pleacă. Și alte produse lactate pot avea același efect.

Feriți-vă de peștele picant. Unele preparate din pește, îndeosebi pasta de anșoa, dar și tonul din prânzul la pachet, pot lăsa o impresie de durată.

Rămâneți fidel apei. Dintre băuturi, cafeaua, berea, vinul și whisky-ul se află în partea superioară a listei incriminaților. Fiecare lasă un sediment care aderă la placa dentară și se infiltrează în sistemul digestiv. Cu fiecare expirație, trimiteți în aer mirosul acestui sediment.

Nu vă despărțiți de periuța de dinți. Unele mirosuri pot fi eliminate — permanent sau temporar — dacă vă spălați pe dinți imediat după masă.

Principalul vinovat de respirația urât mirositoare este pelicula fină formată din bacterii vii și moarte care aderă la gingii, spune stomatologul Eric

Shapira. Această peliculă se numește placă dentară. În permanență aproximativ 50 de miliarde de astfel de microorganisme vă mișună în gură. Ele stau într-un colț hrănindu-se cu resturile alimentare rămase între dinți, colectând ceva mirosuri și producând pe cont propriu ceva duhori. Când exhalați, se emană mirosul bacteriilor. Așa că îndepărtați placa dentară după fiecare masă și scăpați de problema respirației neplăcute.

Clătiți-vă gura. Dacă nu puteți să vă spălați pe dinți imediat după ce ați mâncat, măcar clătiți-vă gura. Luați o sorbitură de apă și plimbați-o energic prin gură, spălând astfel mirosul de mâncare, spune stomatologul Jerry Taintor.

Mestecați o bomboană de mentă sau gumă mentolată. Bomboanele de mentă sau o gumă de mestecat mentolată oferă posibilitatea de a acoperi mirosul neplăcut în cazul unui interviu scurt, al unui drum scurt cu automobilul sau al unei întâlniri fugare.

Faceți gargară cu apă de gură mentolată. Dacă aveți nevoie de 20 de minute sigure în care să nu se simtă respirația urât mirositoare, faceți o gargară cu o banală apă de gură mentolată. Dar ca și în cazul rochiei de bal a Cenușăresei, când timpul s-a scurs, vraja se va rupe și veți vorbi din nou ținând mâna la gură.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Mâncați pătrunjel! Pătrunjelul contribuie la mâncare cu mai mult decât verdele lui decorativ; el este și un salvator al respirației urât mirositoare deoarece conține clorofilă, un cunoscut dezodorizant al respirației. Așa că ciuguliți frunzulițele și mestecați-le pe îndelete. Sau puneți câteva legături (și poate adăugați și câteva fire de creson) într-un storcător. Luați câte o sorbitură din acest suc ori de câte ori trebuie să vă reîmprospătați respirația.

Nu uitați condimentele. Alte câteva plante și condimente din cămară ajută în mod natural respirația plăcută. Țineți mereu la îndemână o pungută conținând cuișoare, fenicul sau anason și ronțăiți 2–3 semințe după ce ați mâncat ceva puternic mirositor.

Încercați gargara cu plante medicinale. Preparați o apă de gură folosind extracte de salvie, gălbenele și rășină de iarbă de smirnă (toate disponibile în magazinele specializate) în proporții egale și faceți gargară de 4 ori pe zi. Păstrați apa de gură într-un flacon bine închis, la temperatura camerei.

CUM SĂ VĂ TESTAȚI RESPIRAȚIA

Cât de neplăcută vă este respirația? Dacă nu aveți un prieten care să vă spună adevărul, există câteva modalități de a o testa, spune stomatologul Eric Shapira.

Faceți-vă mâinile căuș. Respirați în ele scoțând din adâncuri un „haa-a-a". Apoi adulmecați. Dacă nu vă place, gândiți-vă cât de neplăcută este pentru cei din jur.

Folosiți ață dentară. Nu ca să vă curățați dinții, ceea ce n-ar fi o idee rea, ci ca să vă dați seamă cât de urât poate să vă miroase respirația. Trageți ușor ața printre dinți și apoi adulmecați depunerile colectate. Dacă miros urât, atunci nici gura nu vă miroase altfel.

Alegeți o apă de gură specială. Multe ape de gură conțin chimicale antibacteriene, așa că ar trebui să amelioreze bolile gingiilor și mirosul gurii. Folosite înainte de culcare, ele sunt eficace în cea mai mare măsură. Apele de gură medicinale conțin uleiuri esențiale precum cele de cimbru, eucalipt, mentă și perișor, dar există și unele cu benzoat de sodiu și acid benzoic. Apele de gură roșii și condimentate pot conține compuși de zinc. Ambele tipuri neutralizează reziduurile producătoare de mirosuri, reziduuri rezultate din metabolismul bacteriilor din cavitatea orală. Faceți gargară cu apa de gură insistând totodată și asupra limbii, apoi scuipați apa.

Spălați-vă limba cu periuța. „Cele mai multe persoane trec cu vederea limba", spune dr. Shapira. „Limba este acoperită cu mici protuberanțe asemănătoare unor peri, care la microscop arată ca o pădure de ciuperci. Sub pălăria «ciupercilor» există loc suficient pentru adăpostirea plăcii dentare și a unor resturi alimentare. Acestea sunt cauza respirației urât mirositoare."

„În timp ce spălatul dinților este o necesitate, nu oricine are nevoie să-și curețe limba" spune dr. Amiel. „Spre deosebire de dinți, limba se mișcă tot timpul și este continuu scăldată de salivă, așa că se curăță singură. Dar încercați să o igienizați dacă aveți probleme cu respirația neplăcută." Treceți delicat pe suprafața limbii cu o periuță moale sau cu un băț de înghețată.

Încercați o combinație de plante medicinale. Respirația urât mirositoare apare de obicei în urma infecțiilor gurii și a gingiilor, dar problema se rezolvă destul de ușor, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Folosiți o combinație de *Hydrastis canadensis* și *Echinacea* pentru a vă face respirația compatibilă cu apariția în public.

Tabletele de echinacea luate conform indicațiilor de pe etichetă fac ca sistemul imunitar să se ocupe și de cavitatea bucală, distrugând bacteriile producătoare de mirosuri nesuferite. Tinctura de hydrastis ține în frâu bacteriile aflate pe gingii: amestecați ½ de linguriță în ½ de cană de apă și faceți gargară înainte de culcare. Acest leac chiar acționează.

Riduri

14 modalități de a le diminua ravagiile

Spre deosebire de un vin sau de un whisky vechi, calitatea pielii umane nu crește odată cu vârsta. Ea își pierde din umiditate, din elasticitate și rezistență, iar absența acestor proprietăți o ridează.

După opinia dermatologului Coyle Connolly, pielea suferă 2 tipuri de îmbătrânire. Primul, îmbătrânirea intrinsecă, este programat genetic. Cu acesta nu se poate face mare lucru fără ajutorul unui dermatolog sau al unui chirurg plastician. Cel de-al 2-lea — fotoîmbătrânirea — este rezultatul stricăciunilor cauzate în majoritate de soare. Puteți întârzia fotoîmbătrânirea respectând anumite reguli ce țin de stilul de viață. Mai jos veți găsi sfaturile specialiștilor pentru a împiedica ridurile să facă prăpăd pe pielea dvs.

Dormiți pe spate. Somnul pe o parte sau pe burtă, cu fața strivită de pernă, provoacă riduri, atrage atenția dermatologul Anne Kleinsmith. Dormind pe spate, eliminați acest risc potențial.

Purtați ochelari de soare. O zonă importantă în care apar ridurile este cea din jurul ochilor, datorate în parte strângerii pleoapelor în lumina puternică a soarelui. Pentru a vă proteja cât mai mult de formarea ridurilor numite „laba gâștei", purtați ochelari de soare pe vreme însorită, spune dr. Kleinsmith.

Nu recurgeți la mimică. Numeroasele încruntări și zâmbete, precum și orice altă expresie facială mult repetată agravează ridurile, susține dr. Kleinsmith. „Nu vreau să spun că nu trebuie să zâmbiți sau să vă încruntați, dar încercați să conștientizați cât de des o faceți — mai ales încruntarea."

Evitați fața de fumător. „Deseori pot să îmi dau seama dacă o persoană este fumătoare înrăită doar privindu-i fața", remarcă medicul de familie Stephen Amiel. Provocând constricția capilarelor și reducând fluxul sangvin către pielea feței, fumatul privează tenul de oxigenul necesar.

Ridurile fumătorilor au o serie de trăsături distinctive: se ivesc mai devreme, se întind pe o suprafață mai mare, în special în jurul buzelor, sunt mai adânci și deseori au un aspect tăbăcit. În plus, fața fumătorului are de regulă o nuanță cenușiu gălbuie.

Folosiți un filtru solar. Fie că se obține în interior sau în aer liber, bronzul de astăzi duce la ridurile de mâine. „Este evident că expunerea excesivă la radiația solară crește șansele de a forma riduri", observă dermatologul Audrey Kunin. Optați pentru o loțiune sau o cremă de plajă cu un factor de protecție solară (FPS) de 30 și cu acțiune de ecranare împotriva ambelor tipuri de ultraviolete — UVA și UVB —, produse cunoscute ca având un spectru larg.

Evitați paturile de bronzat. Douăzeci de minute pe un pat de bronzat sunt echivalente cu 1 zi întreagă petrecută pe plajă fără filtru solar. Evitați metodele artificiale de bronzare, de dragul aspectului viitor al pielii dvs., consiliază dr. Kunin. „Dacă doriți o piele arămie, folosiți o loțiune autobronzantă și un fond de ten cu nuanța bronzului."

Purtați pălărie. Fie că sunteți la plajă, fie că ați ieșit din casă în soarele amiezii, purtați o pălărie cu bor lat de 10 cm pentru a împiedica soarele să vă ajungă pe față și pe gât, recomandă dr. Kunin. Dar nu vă bazați pe pălăriile de pai necăptușite și cu împletitura rară. Acestea lasă razele soarelui să pătrundă. Nici șepcile de base-ball nu vă protejează urechile, ceafa, nici chiar cea mai mare parte a feței de arșița soarelelui. O pălărie de soare adecvată are boruri mari și o căptușeală protectoare, din pânză.

Nu vă expuneți soarelui amiezii. Acest sfat se referă la intervalul dintre orele 11 și 16 vara și dintre miezul zilei și 14 în restul anului. În acest interval radiațiile ultraviolete sunt cele mai puternice, arată expertul în îngrijirea pielii Joni Keim Loughran.

Stați la umbră. Deoarece ridurile apar ca urmare a expunerii excesive la soare, în zilele toride retrageți-vă din când în când într-un loc umbros, vă sfătuiește Joni Keim Loughran. La plajă sau în grădină, așezați-vă sub o umbrelă mare. Dacă ieșiți la plimbare pe jos sau cu barca, purtați îmbrăcămin-

te din țesături compacte, dacă nu este prea cald, care împiedică razele UV să vă penetreze pielea.

Păstrați o greutate constantă. În cazul în care treceți prin fluctuații de greutate, pielea se va dilata pentru a face loc surplusului de masă corporală, însă este posibil ca după o cură de slăbire să nu mai revină la starea inițială. Pe măsură ce înaintați în vârstă, s-ar putea să vă fie necesare 1–2 kg în plus ca să țineți ridurile la distanță. Nu Zsa Zsa Gabor a fost cea care a spus: „Draga mea, după 40 de ani dacă vrei să-ți menții fața, trebuie să-ți sacrifici puțin trupul"?

Folosiți un produs de hidratare. Dacă aveți pielea uscată, aplicarea zilnic a unei loțiuni hidratante va umfla ușor pielea, ascunzând temporar ridurile mici săpate la suprafața pielii, vă sfătuiește dr. Connolly. Aceasta nu este o soluție pe termen lung, însă pe termen scurt face ca pielea să pară mai sănătoasă.

Exfoliați. Acizii alfa hidroxi (AHA), care se găsesc în plante și fructe, se folosesc în unele produse cosmetice. Acestea acționează prin înlăturarea celulelor moarte de pe suprafața pielii, expunând vederii celulele tinere de dedesubt. În plus, umflând ușor pielea, ele netezesc zonele unde se formează riduri. Dacă pielea dvs. este prea sensibilă pentru AHA, puteți încerca acizi beta hidroxi (BHA), precum acidul salicilic. Acesta este conținut de cremele hidratante și de curățare, exfoliind pielea ca și AHA, însă iritându-o mai puțin.

Creșteți consumul de omega-3. Două schimbări în obișnuințele alimentare sunt de natură să vă mențină umezeala pielii. Consumați de cel puțin 2

LEACURI DIN CĂMARĂ

Mâncați multe verdețuri. „Cu mai mulți ani în urmă", spune fitoterapeutul Douglas Schar, „vorbeam cu un grup de femei fără riduri, din San Juan, în Porto Rico. Le-am întrebat cum au reușit să-și păstreze pielea netedă, în ciuda climei aspre, bătute de soare. Mi-au spus că mănâncă în fiecare zi creson. „Legumele verzi din familia cresonului sunt incredibil de bogate în antioxidanți, care se consideră că reduc stricăciunile radicalilor liberi ce provoacă ridarea. Așadar, după spusele lui Douglas Schar, introduceți neîntârziat verdețurile în dieta dvs., pentru a încetini procesul de îmbătrânire.

ori pe săptămână pește gras ca, de pildă, somon, păstrăv, macrou și ton proaspăt (nu conservat, deoarece procesul de conservare elimină cele mai multe dintre uleiurile benefice), bogat în acizi grași omega-3, acesta contribuind la refacerea hidratării tenului uscat. Adăugați în sucul de fructe și la sosurile de salată câteva picături de ulei din semințe de cânepă (sau de in), de asemenea bogat în acizi omega-3. Păstrați uleiul în frigider, altfel va râncezi repede.

Sângerări din nas

15 recomandări pentru a opri sângele să curgă

Fie că este vorba de un boxer pe ring, de un copil lovit în nas cu o minge de fotbal sau de un funcționar care a intrat cu nasul într-o ușă, sângerările din nas pot fi alarmante, iar loviturile care le-au provocat sunt adesea dureroase.

Cantități mari de sânge circulă prin capilarele nasului, așa că sângerarea poate fi abundentă dacă vasele sangvine se sparg. Sângele poate curge din nas și dacă mucoasa se irită iarna din cauza căldurii uscate din interior sau a unei răceli. Mai cu seamă persoanele cu hipertensiune arterială sau arterioscleroză (îngroșarea pereților arterelor) sunt predispuse la sângerări din nas, și la fel cele care iau anumite medicamente, cum ar fi anticoagulantele, antiinflamatoarele și aspirina. Suflatul nasului, curățatul nasului, alergiile, strănutatul excesiv și obiecte străine intrate în nas pot declanșa și ele sângerarea. Dar oricare ar fi cauza, există câteva metode de a opri majoritatea sângerărilor nazale.

Suflați cheagul. Înainte de a încerca să opriți sângele, suflați nasul o dată — doar o dată — cu putere, spune orelistul Alvin Katz. Asta ar trebui să îndepărteze orice cheaguri care țin deschise vasele sangvine. Un cheag acționează ca o pană în ușă, explică el. Vasele sangvine au fibre elastice. Dacă puteți elimina cheagul, fibrele elastice se vor contracta în jurul micii deschizături.

Apoi opriți-vă. Nu vă mai suflați nasul cel puțin 12 ore după ce v-a curs sânge din nas. Lăsați timp vasului sangvin spart să se vindece.

Apăsați partea cărnoasă a nasului. Imediat după ce v-ați suflat nasul, folosiți-vă degetul mare și arătătorul pentru a presa partea moale a nasului ca să stea strânsă. Apăsați continuu timp de 5–7 minute. Dacă sângerarea nu

se oprește, mai apăsați încă o dată timp de 5–7 minute. Acum sângerarea ar trebui să se oprească.

Ridicați-vă. Dacă vă întindeți sau lăsați capul pe spate, nu faceți decât să înghițiți sânge, spune dr. Katz. Dacă sângele se prelinge din nas în gură, aplecați-vă ușor înainte și scuipați-l.

Aplicați gheață. O pungă cu gheață aplicată la rădăcina nasului poate ajuta uneori, spune chirurgul Christine Haycock, mai cu seamă ulterior unei răniri. Temperatura rece face ca vasele sangvine să se îngusteze și reduce sângerarea.

Nu vă curățați nasul. Este nevoie de 1 săptămână până la 10 zile pentru ca vasele sangvine sparte să se vindece complet. Sângerarea se oprește după ce se formează cheagul, dar cheagul capătă o crustă în timp ce procesul de vindecare continuă. Dacă vă curățați nasul în săptămâna ce urmează și îndepărtați crusta, veți declanșa o nouă sângerare, atrage atenția orelistul Jerald Principato.

Să luăm fier? Dacă sunteți victima unor sângerări nazale frecvente, abundente, puteți deveni anemic. Faceți analiza hemoglobinei și a fierului înainte da a lua suplimente de fier, spune medicul de familie Stephen Amiel. „Puțin sânge poate să pară ca și cum ar fi vorba de o cantitate mare: este totuși nevoie de sângerări abundente din nas pentru ca o persoană altminteri sănătoasă și cu o dietă adecvată să devină anemică."

Urmăriți câtă aspirină luați. Aspirina poate fi un obstacol în calea formării cheagurilor. Dacă sunteți predispus la sângerările din nas, apelați mai curând la paracetamol ca analgezic și antitermic decât la aspirină. Dacă luați aspirină la indicația medicului pentru probleme cardiace sau circulatorii, sfătuiți-vă cu el.

Urmăriți și cât salicilat luați. Orelistul John Henderson își sfătuiește pacienții să evite alimentele bogate în salicilat, substanță asemănătoare aspirinei. El se găsește în cafea, ceai, migdale, mere, caise, ardei, fructe de pădure, cireșe, cuișoare, castraveți, coacăze, struguri, mentă, piersici, murături, prune, stafide și roșii.

Controlați-vă tensiunea arterială. Persoanele hipertensive sunt mai predispuse la sângerări nazale, deși majoritatea lor sunt cauzate de alți factori,

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Sângerările din nas pot fi serioase. Apelați la serviciul medical de urgență dacă:

- ați presat timp de 10–15 minute, dar sângele nu se oprește;
- sângerările nazale sunt urmarea unei leziuni la cap; pot indica alte leziuni ale craniului sau faciale; sângele cu aspect diluat și apos ar putea indica prezența de fluid cerebral;
- ați fost diagnosticat cu arterioscleroză sau hipertensiune arterială și v-a curs sânge din nas mai mult de 10 minute;
- constatați că sângerați din partea posterioară a nasului.

În cazuri rare, o sângerare continuă poate indica prezența unei tumori. Dacă sângerările devin mai frecvente și nu par a fi asociate cu o răceală sau cu o iritare a mucoaselor, mergeți la medic. Consultați-vă cu medicul și dacă aveți semne de sângerări în alte părți ale corpului: vânătăi inexplicabile, sânge în urină sau fecale, scaune negre sau gingii care sângerează.

spune dr. Amiel. Este bine să vă controlați totuși tensiunea arterială la câțiva ani 1 dată, fie că vă curge sau nu sânge din nas.

Dacă urmați deja un tratament pentru tensiune, ascultați sfatul medicului legat de administrarea medicației, de controlul greutății, de respectarea unei diete sărace în colesterol și de renunțarea la fumat și verificați-vă tensiunea cel puțin 1 dată la 6 luni.

Luați multă vitamină C. Vitamina C este necesară în formarea colagenului, substanță esențială pentru sănătatea țesuturilor organismului, spune dr. Henderson. Colagenul din țesuturile tractului respirator superior ajută mucusul să stea acolo unde trebuie, creând un strat umed protector pentru sinusuri și nas. Surse bune de vitamină C sunt fructele și legumele proaspete, mai ales citricele, kiwi și salatele.

Încercați cu un umidificator. Când respirați, stratul umed din nas lucrează pentru a umezi aerul care ajunge în plămâni, așa că atunci când mediul este uscat, nasul trebuie să facă un efort sporit. Un umidificator ajută la umezirea căilor respiratorii și a țesuturilor.

Sau surse alternative de umiditate. Țineți nările umede respirând adânc atunci când faceți duș, pentru ca umezeala să pătrundă în nas, sugerează dr. Amiel. Ungeți nările cu puțină vaselină ca să rămână umede. Poate fi de

folos și pulverizarea unei soluții saline. Vă puteți prepara singuri soluția, dizolvând 1 linguriță de sare de bucătărie în 500 ml de apă fierbinte.

Interesați-vă în legătură cu pilula dvs. Orice modifică echilibrul estrogenului din organism — inclusiv menstruația și anumite contreceptive orale — poate predispune la sângerări nazale. Dacă aveți o problemă cu sângerările din nas, menționați-o medicului când vă alege pilula contraceptivă.

Nu fumați. Fumatul usucă și el cavitatea nazală, spune orelistul Mark Baldree, făcându-vă mai vulnerabil la sângerările nazale.

Sciatica

19 strategii pentru a calma un nerv dureros

Aproape fiecare dintre noi are din când în când dureri de spate, dar foarte puțini au fost nevoiți să suporte durerile chinuitoare ale sciaticii.

Nervul sciatic se întinde de la zona inferioară a spatelui până la glezne, trecând prin partea posterioară a picioarelor. Orice exercită presiune asupra nervului, precum un disc intervertebral herniat, un pinten osos sau o deviere a coloanei, poate provoca în fesă, în picior sau în amândouă dureri ascuțite, pătrunzătoare, adesea însoțite de amorțeală și chiar de paralizie în aceeași regiune.

Discul herniat (numit de obicei — în mod greșit — disc alunecat) este cea mai frecventă cauză a sciaticii la adulții tineri și activi. El apare atunci când peretele său posterior, care în mod normal funcționează ca un antișoc pentru vertebre, se rupe, iar materia care căptușește interiorul spațiului intervertebral se deplasează spre canalul spinal, unde comprimă rădăcina nervului.

Sciatica durează de obicei puțin, însă uneori se poate întinde pe ani de zile. Chiar activitățile de zi cu zi — aplecarea, strănutul sau mișcările intestinului — pot declanșa un atac. Odată nervul iritat sau lezat, durerea poate persista chiar dacă stați liniștit, întins în pat.

Deoarece sciatica are atât de multe cauze, și pentru că fără tratament imediat nervul poate rămâne permanent lezat, este foarte important să mergeți la medic de la primele simptome. Uneori este necesară o operație, dar de re-

gulă sciatica poate fi controlată cu o combinație de medicamente și îngrijiri paliative, acasă. Iată câteva moduri în care puteți calma durerea și proteja nervul de lezare ulterioară.

Încercați să faceți mișcare. Înainte vreme, în durerile de sciatică se recomanda repaus la pat, uneori săptămâni întregi. Nu și acum. Recuperarea se face mai rapid dacă vă veți mișca în mod normal.

Aplicați gheață. La primul semn de durere, aplicați o compresă rece pe zona inferioară a spatelui 15–20 de minute la fiecare 2–3 ore. Este mai ușor să folosiți o pungă cu gel, de vânzare în magazinele cu articole sportive sau la farmacii. Punga rămâne flexibilă și după ce a fost ținută la frigider. Puteți folosi la fel de bine o punguță cu cuburi de gheață sau o pungă de mazăre congelată, învelită într-un prosop. Compresa se poate mula pe conturul spatelui, ținând rece exact acolo unde este nevoie. Aplicați comprese 24–48 de ore. Temperatura reduce inflamația și ajută la prevenirea spasmelor musculare care provoacă atâta durere când un disc herniază, spune specialistul în probleme ale spatelui Andrew Cole.

Folosiți perna electrică. După ce ați aplicat comprese reci 1–2 zile, schimbați cu comprese calde, vă sfătuiește chiropractorul John Triano. Aplicați 15 minute o sticlă cu apă caldă sau o pernă electrică în dreptul șalelor. Repetați din oră în oră până când obțineți o ameliorare. Căldura relaxează mușchii și previne spasmele dureroase, ea crește fluxul sangvin în zonă și ajută la eliminarea toxinelor acumulate în jurul nervului. Dar indiferent cât de bine vă face, nu păstrați compresa mai mult de 15 minute.

Luați antiinflamatoare. Când simțiți primele dureri ale sciaticii, luați aspirină sau ibuprofen. Acestea sunt antiinflamatoare nesteroidiene, care inhibă producția de prostaglandine a organismului — compuși chimici care amplifică durerea și inflamația. Luați doza recomandată în prospect în 4 prize pe zi, spune dr. Cole. Dacă stomacul dvs. nu tolerează aspirina sau ibuprofenul, puteți lua paracetamol — dar țineți minte că acesta acționează mai mult pe durere — are efect mic asupra inflamației.

Notă: Rețineți că aspirina nu este recomandată sub vârsta de 16 ani. Dacă sunteți însărcinată, consultați-vă cu medicul dacă vreți să luați altceva în afară de paracetamol.

Mergeți la înot. Sau pur și simplu plimbați-vă prin apă. Combinația apă caldă și exercițiu fizic ușor relaxează mușchii și ajută la ușurarea spasmelor

şi a durerii. De asemenea, apa susţine corpul, ceea ce îndepărtează presiunea dureroasă care apasă asupra spatelui.

„Înotul şi exerciţiile în apă sunt printre cele mai bune tehnici de recuperare fizică", susţine ortopedul John Heller. Înotul nu este recomandat într-o perioadă de acutizare a durerii, însă este foarte bun când durerea se diminuează. Este, de asemenea, o bună metodă de prevenţie dacă în trecut aţi avut sciatică. Evitaţi stilul fluture, iar dacă totuşi îl practicaţi, nu vă arcuiţi spatele pentru a ţine capul la suprafaţă.

Plimbaţi-vă dacă puteţi. Mersul pe jos este unul dintre cele mai bune exerciţii pentru uşurarea şi prevenirea sciaticii. Ajută muşchii să rămână flexibili şi îmbunătăţeşte circulaţia la nivelul întregului corp, inclusiv în zona nervului lezat.

Dacă vă aflaţi în plină criză de sciatică şi mersul vă provoacă dureri ascuţite, care vă stânjenesc paşii, renunţaţi, spune dr. Triano. „Însă, dacă aveţi dureri de mai multe zile, iar acestea s-au mai atenuat, este foarte important să treceţi peste disconfort, încercând să mergeţi sau să faceţi exerciţii fizice uşoare."

Întăriţi-vă muşchii trunchiului. Aceştia sunt muşchii care înconjoară şi susţin coloana. „Clasicele încolăciri sunt bune pentru întărirea muşchilor", spune dr. Cole. Încolăcirile sunt uşor de făcut. Întindeţi-vă pe spate, cu pelvisul uşor ridicat, cu genunchii îndoiţi la 90 de grade, tălpile lipite de podea şi braţele întinse pe lângă trunchi. Folosindu-vă de muşchii abdominali superiori, ridicaţi capul şi umerii de la podea, cu braţele întinse în faţă. Reveniţi încet. Umerii nu trebuie ridicaţi mai mult de 5 cm, pentru a nu suprasolicita muşchii care leagă coloana vertebrală de picioare, amplificând astfel contracţia lor în zona şalelor.

Faceţi masaj. Masajul relaxează în bună măsură, reducând contracţia muşchilor şi redându-le flexibilitatea, deşi nu va vindeca leziunea nervului sau a discului intervertebral. Mişcările trebuie să fie blânde şi făcute doar de un specialist, care ştie să evite un ţesut prea inflamat şi când să acţioneze cu putere.

Lăsaţi-vă picioarele să-şi facă treaba. Indiferent dacă aveţi sau aţi avut în trecut sciatică, modul în care vă mişcaţi zilnic corpul este extrem de important. Aplecarea din mijloc, de exemplu, este cu desăvîrşire contraindicată. Chiar dacă trebuie să ridicaţi de jos o şosetă, îngenuncheaţi, lăsaţi-vă pe vine sau aşezaţi-vă şi folosiţi-vă de muşchii gambelor pentru a vă ridica.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Singurul lucru bun care se poate spune despre sciatică este că durerea trece de obicei după câteva zile. Cel mai adesea după 4 sau 5 zile, iar cei mai mulți suferinzi își revin complet cam în 6 săptămâni.

„Nu trebuie să intrați în panică dacă ați făcut o criză de sciatică, dar așteptați-vă la dureri nemiloase", spune ortopedul John Heller. Este foarte important să apelați de urgență la medic, adaugă el. În mod sigur veți avea nevoie de medicamente pentru a ține durerea sub control. De asemenea, trebuie să vă asigurați că nu veți rămâne cu o leziune nervoasă. Medicul trebuie să excludă orice altă cauză serioasă a sciaticii dvs., cum ar fi o infecție a osului, o tumoră, o prăbușire a vertebrei, și că durerea nu este provocată de blocarea unei artere.

Unul dintre cele mai serioase semnale de alarmă este pierderea funcției musculare — piciorul se târâie, de exemplu, sau vă împiedicați la mers. Și mai gravă este pierderea controlului sfincterian al vezicii urinare sau al anusului ori pierderea sensibilității în zona pelviană, în zona anală sau a organelor genitale. Oricare dintre aceste simptome constituie urgență medicală și s-ar putea să necesite internare.

Prezentați-vă imediat la medic dacă sciatica sau durerea de spate acută survine în următoarele cazuri:

- aveți sub 20 de ani sau peste 55;
- recent ați suferit o leziune în zona spatelui; un accident auto, de exemplu;
- durerea este localizată în partea superioară a spatelui;
- aveți istoric de cancer;
- aveți istoric de osteoporoză;
- ați luat mult timp steroizi pe cale orală;
- aveți HIV/SIDA;
- aveți o stare generală proastă sau în ultima vreme ați scăzut inexplicabil în greutate;
- simțiți dureri și amorțeală în celelalte membre ori au paralizat.

Țineți obiectele pe lângă corp. Indiferent că duceți o plasă grea cu cumpărături sau coșul cu rufe murdare, țineți-le cât mai aproape de corp, vă sfătuiește dr. Cole. Astfel, presiunea exercitată asupra coloanei vertebrale inferioare se va reduce într-o oarecare măsură.

Susțineți-vă partea inferioară a spatelui. Uneori sciatica necesită săptămâni sau luni ca să se amelioreze. În toată această perioadă asigurați sus-

ţinere spatelui sprijinindu-vă de o pernă sau un prosop rulat atunci când vă aşezaţi, reducând astfel durerea şi ajutând zona suferindă să se vindece mai repede, spune dr. Triano.

În acest scop se recomandă pernele gonflabile disponibile în magazinele cu articole sportive sau cu aparatură medicală care permit modificarea fermităţii la fiecare 15–20 de minute. „Acestea sunt o modalitate practică şi puţin costisitoare de a reduce la minimum durerea de spate", spune dr. Triano.

Dar suporturile pentru spate nu trebuie privite ca substitute ale fizioterapiei sau ale muşchilor puternici ai spatelui, spune dr. Heller. Aceşti muşchi, modelaţi şi antrenaţi prin exerciţii regulate, devin suportul intern al spatelui. Evitaţi să leneviţi în fotoliu sau pe o canapea adâncă şi moale. Şedeţi confortabil pe un scaun cu spătar drept, completat cu un mic suport în zona lombară. Adaptaţi un suport şi la scaunul din maşină.

Luaţi pauze dese. Statul pe scaun este extrem de dificil pentru zona lombară, mai ales când nervul sciatic este inflamat şi iritat. De fapt, statul pe scaun fără sprijin la spate exercită o presiune de 2 ori mai mare asupra coloanei vertebrale decât statul în picioare.

„Dacă aveţi sciatică, orice poziţie statică prelungită este un inamic neîndurător", spune dr. Triano. „Elasticitatea ţesuturilor este afectată în aproximativ 20 de minute, după care în zona respectivă se va exercita o presiune crescută."

Dacă slujba dvs. presupune un timp prelungit de şedere pe scaun, oferiţi-i câte o pauză spatelui ridicându-vă în picioare măcar la 15–20 de minute sau ori de câte ori simţiţi că este obosit sau tensionat. Plimbaţi-vă câteva minute prin încăpere. Întindeţi-vă. Daţi-le muşchilor şansa să se relaxeze înainte de a vă reaşeza. „Amintiţi-vă aceste sfaturi şi în timpul zborurilor lungi cu avionul sau al călătoriilor cu maşina", spune dr. Heller.

Staţi cu piciorul ridicat. Spatele are în mod normal o uşoară curbură, dar în poziţia în picioare curbura se accentuează, putând să afecteze un nerv sciatic sensibil. O poziţie mai relaxată îi asigură nervului mai mult confort.

„Un exerciţiu sănătos când staţi pe scaun este să ţineţi pe rând un picior mai sus şi sprijinit", spune dr. Triano. Ridicarea unui picior măreşte uşor spaţiul liber din jurul nervului sciatic, iar schimbarea piciorului la intervale regulate ajută la menţinerea elasticităţii în discurile dintre vertebre şi ţesuturile înconjurătoare, explică el.

Stând în poziţia aşezat, sprijiniţi un picior de un scăunel sau pe o treaptă sau de orice fel de suport improvizat. La coadă la supermarket, puneţi un picior pe bara de jos a căruciorului. Pe asfalt, aşteptând la semafor, folosiţi

bordura sau soclul unui felinar. Multe persoane cu sciatică spun că ridicarea unui picior, chiar cu 5–10 cm, este suficientă pentru a calma temporar durerea.

Supravegheați-vă greutatea. Partea inferioară a spatelui suportă o mare parte a greutății corporale. Cu cât aveți mai multe kilograme, cu atât mai multă greutate trebuie cărată — și cu atât mai mult veți fi predispuși la sciatică sau la alte probleme ale spatelui.

Evitați șofatul. Pe lângă faptul că cele mai multe scaune de mașină sunt renumite pentru disconfortul provocat în regiunea lombară, mașinile vibrează cu 4–5 cicli pe secundă — frecvență care poate leza discurile dintre vertebre, amplifica inflamația sau contracția musculară și, în general, poate exercita o presiune mărită asupra nervului sciatic.

Până când spatele se vindecă, petreceți cât mai puțin timp în mașină. Chiar dacă nu acuzați dureri, este mai bine să vă limitați șofatul la 2 ore pe zi, și în aceste 2 ore ieșiți din mașină la fiecare 20–30 de minute pentru a vă mișca și a vă întinde puțin.

Găsiți o poziție confortabilă. Fiecare suferind de sciatică are cel puțin o poziție care exercită o presiune redusă asupra nervului. Unii au parte de mai

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Încercați să faceți exerciții de întindere și de flexibilitate. Sunt printre cele mai sigure metode de a reduce inflamația și contractura musculară care adesea însoțesc sciatica, spune chiropractorul John Triano. Fiecare om răspunde diferit la exerciții. Pentru unii sunt mai folositoare exercițiile cu extensie, printre care întinderea cu fața în jos, arcuirea spatelui și ridicarea pe coate. Alții se simt mai bine cu mișcări de flexie — de exemplu, întins pe spate cu aducerea genunchilor la piept. Trebuie să încercați mai multe mișcări pentru a le descoperi pe cele care vi se potrivesc cel mai bine.

„Exercițiile de întindere permit mișcarea coloanei și a articulațiilor conexe, a mușchilor și a ligamentelor, evitând sudarea sau anchilozarea datorate formării țesutului de cicatrizare după leziune“, spune ortopedul John Heller. Dacă exercițiile vă ajută să vă simțiți mai bine, continuați-le. În nici un caz ele nu trebuie să accentueze durerea sau să o facă să iradieze într-un picior sau în ambele picioare. Dacă apare acest efect, atunci exercițiul nu este cel potrivit și trebuie să apelați la un consult de specialitate.

puțin disconfort ținând spatele împins ușor în față. Alții stând în picioare militărește. Deși poziția prielnică este importantă pe termen lung, în perioadele de criză nu vă bateți capul cu ea. Oricare ar fi, păstrați-o până când durerea cedează.

Dormiți mai mult. Este greu când aveți dureri, dar unele studii au arătat că organismul lucrează mai mult la vindecare în timpul somnului. Dacă durerea vă ține treaz, încercați să ridicați genunchii cu ajutorul unei pernițe. Aceasta preia o parte din presiunea exercitată asupra nervului, spune dr. Triano. Dacă de obicei dormiți pe o parte, încovrigați-vă și așezați-vă o pernă între genunchi.

Dacă fumați, încercați să vă lăsați. Fumatul slăbește discurile dintre vertebre și îngreunează vindecarea sciaticii. Dacă aveți nevoie de operație pentru această afecțiune, fumatul crește riscul de eșec. Cu siguranță și durerea vă va reaminti că tușiți mai mult decât ar trebui.

Sforăit

12 sfaturi pentru o noapte liniștită

Sforăitul este un bine cunoscut subiect de glume, desene animate și seriale de comedie, însă pentru multe persoane el este departe de a fi amuzant. Sforăitul poate fi o problemă serioasă, perturbând ciclul normal al somnului și deranjând partenerii de viață, care trebuie să încerce să doarmă în zgomot.

Sforăitul este extrem de răspândit, însă din cauza faptului că de multe ori îi ține treji pe parteneri, impactul său este resimțit pe scară largă, putând chiar amenința căsnicii.

Zgomotul sforăitului este provocat de aerul care trece prin căile respiratorii îngustate, în zona gurii, a nasului sau a faringelui, provocând vibrații. Căile nazale, limba, palatul moale, uvula (porțiunea mobilă care atârnă la capătul faringelui), mușchii aflați în spatele faringelui și al laringelui pot fi cu toții implicați.

Principalii declanșatori ai sforăitului sunt excesul de greutate, fumatul, consumul în exces de alcool, prezența unor țesuturi grase sau glandulare în zona gâtului, precum și alergiile. Într-un număr mai mic de cazuri, respon-

CREDEȚI CĂ NUMAI DVS. AVEȚI PROBLEME?

Melvin Switzer, persoana cu cel mai puternic sforăit din lume, a intrat în *Guinness Book of World Records*, fiind înregistrat cu un nivel de 87,4 decibeli.

Acest nivel de zgomot este echivalent cu cel produs de un autocamion de mare gabarit care ar trece prin dormitorul dvs. Soția lui, se pare, și-a pierdut auzul unei urechi ca urmare a „asalturilor" repetate în fiecare noapte.

sabile sunt structura anatomică a căilor respiratorii și dispunerea nervilor din mușchii palatului și ai faringelui. „Unele persoane sforăie orice ar fi", spune cu regret medicul de familie Stephen Amiel. „Chiar dacă nu fumez, nu beau aproape deloc, nu sufăr de alergii și am trupul unui zeu grec (în fine, poate nu chiar, însă cu siguranță nu sunt supraponderal), tot pot sforăi încât să ridic toată casa în picioare."

Dincolo de glumă, o persoană care sforăie puternic este posibil să sufere de o tulburare gravă a somnului, numită apnee obstructivă în somn, care necesită îngrijiri medicale, însă în cazul sforăitului ușor sau ocazional există mai multe modalități de a vă asigura o noapte liniștită.

Țineți regim. Cele mai multe persoane care sforăie se află de regulă în categoria bărbaților supraponderali. Majoritatea femeilor care sforăie sunt trecute de menopauză. Pierderea în greutate atrage adesea după sine încetarea sforăitului. „Când o persoană cu un sforăit moderat pierde în greutate, sforăitul devine mai puțin sonor, iar la unele persoane dispare cu totul", spune profesorul de științe medicale Earl Dunn.

Evitați paharul dinainte de culcare. Dacă veți bea alcool înainte de a merge la culcare, sforăitul va fi mai accentuat, remarcă dr. Dunn. Alcoolul relaxează toți mușchii care vibrează în faringe. Cantitatea are și ea relevanță — cu cât veți bea mai mult, cu atât veți sforăi mai tare.

Nu luați sedative. Somniferele vă ajută *pe dvs.* să adormiți, însă îl vor ține treaz pe partener. „Orice demers care relaxează țesuturile din zona capului și a gâtului va înrăutăți, după toate probabilitățile, sforăitul. O fac până și antihistaminicele", completează dr. Dunn.

Renunțați la fumat. De regulă, fumătorii sforăie, observă dr. Dunn. Fenomenul s-ar putea datora faptului că fumatul provoacă tumefierea și inflama-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Cu cât sforăitul este mai puternic, cu atât probabilitatea ca acesta să fie legat de o problemă medicală este mai mare. Una dintre cele mai grave probleme asociate cu sforăitul este afecțiunea numită apnee obstructivă în somn, care — în cazuri extreme — poate pune în pericol viața și în care respirația se oprește în timpul somnului între 10 secunde și 1 minut, uneori chiar mai mult (v. caseta *Există șanse să aveți apnee obstructivă?*).

Acest accident se poate întâmpla de sute de ori pe noapte, fiind unul din factorii ce contribuie la ridicarea tensiunii arteriale, la declanșarea bolilor cardiovasculare, a problemelor de memorie, a impotenței și a durerilor de cap. Pacienții care au un somn nesatisfăcător din cauza apneei au deseori probleme la lucru și pot reprezenta un pericol la volan.

Printre simptoamele apneei obstructive se numără sforăitul puternic, suficient de puternic pentru a putea fi auzit din afara camerei; sforăitul punctat de momente de liniște, de respirație întretăiată sau de înecare; o oboseală extremă pe parcursul zilei. Dacă vă regăsiți în această descriere, apelați la medic.

Dacă nu există nimeni care să doarmă (sau să încerce să doarmă) lângă dvs. pentru a vă observa particularitățile sforăitului, dar bănuiți că s-ar putea să aveți apnee obstructivă în somn, plasați un casetofon în apropierea patului și declanșați-l când sunteți pe punctul de a adormi. Dacă sforăitul atinge un crescendo și se oprește pentru o scurtă perioadă înainte de a reîncepe cu un zgomot de înecare sau un icnet, consultați-vă medicul. Când sforăitul nu se ameliorează prin remedierea cauzelor evidente, este posibil să fie nevoie de o trimitere la o clinică pentru tulburări de somn, pentru un studiu de noapte al somnului dvs. Printre opțiunile de tratament se includ înlăturarea polipilor nazali sau corectarea unei deviații de sept nazal; un splint pentru avansul mandibular, care să fie purtat noaptea pentru a menține maxilarul superior înaintat; CPAP (un aparat care produce un jet constant de aer printr-o canulă nazală, forțând căile nazale să rămână deschise); operarea cu laser a uvulei și a palatului moale.

Dacă aveți un copil care sforăie puternic și are atacuri de apnee obstructivă în somn, acesta poate avea vegetații adenoide extinse sau amigdale care trebuie înlăturate de urgență. Relatați aceste simptome medicului.

rea țesuturilor faringiene, amplificând șansele acestora să vibreze și să dea naștere sforăitului.

Schimbați-vă poziția de somn. Dormiți pe o parte. „Cei care sforăie puternic o fac, practic, din orice poziție“, observă dr. Dunn. „Însă cei care sforăie moderat nu o fac decât atunci când dorm pe spate.“

Încercați vechiul truc cu mingea de tenis. Pentru a nu vă întoarce pe spate în timpul somnului, puteți coase un mic buzunar pe spatele bluzei de pijama. Puneți înăuntru o minge de tenis. Când veți încerca să vă răsuciți pe spate, acest obiect dur vă va incomoda și în mod inconștient veți reveni în poziția laterală.

Renunțați la pernă. Orice obiect care împiedică gâtul să stea drept vă face să sforăiți mai tare, arată dr. Dunn.

În loc de pernă, ridicați capătâiul patului. Acest truc poate atenua sforăitul. „Înălțați partea de sus a trunchiului, nu numai capul", recomandă Philip Westbrook, expert în tulburările de somn. Puneți câte o cărămidă sub fiecare picior de la căpătâiul patului.

Tratați-vă alergiile. Strănutatul și sforăitul sunt înrudite. „Sforăitul poate apărea ca urmare a unor alergii sau răceli", arată dr. Westbrook. „Atunci

EXISTĂ ȘANSE SĂ AVEȚI APNEE OBSTRUCTIVĂ?

Vă puteți verifica riscul de apnee obstructivă în somn cu ajutorul *Chestionarului Epworth al somnolenței*. Care este probabilitatea să ațipiți sau să adormiți în fiecare din următoarele situații? Alegeți numărul care se potrivește cel mai bine fiecărei situații conform punctajului de mai jos:

0 — nici o șansă de a ațipi,
1 — puține șanse de a ațipi,
2 — șanse moderate de a ațipi,
3 — șanse mari de a ațipi

- citind stând așezat;
- privind la televizor;
- stând așezat fără activitate într-un loc public (ca, de pildă, la cinematograf sau într-o ședință);
- ca pasager într-o mașină timp de 1 oră fără întrerupere;
- stând culcat după-amiaza pentru odihnă, atunci când împrejurările o permit;
- stând așezat și vorbind cu cineva;
- stând așezat în liniște după masa de prânz fără alcool;
- în mașină, când aceasta este oprită câteva minute în trafic.

Dacă scorul total este mai mare de 9, este posibil să aveți apnee obstructivă și este cazul să consultați un medic.

când sforăitul este intermitent, folosiți un decongestionant nazal, însă nu mai mult de câteva zile, pentru a evita congestia-ricoșeu.

Picăturile nazale saline pot înlătura congestiile ușoare și pot fi folosite pe o perioadă lungă de timp. Dizolvați 1 linguriță de sare și 1 praf de bicarbonat de sodiu în 300 ml apă călduță. Puneți soluția într-o sticlă cu pipetă sau cu picurător, lăsați capul pe spate și introduceți câteva picături în fiecare nară. Dacă sforăiți în sezonul febrei fânului, folosiți pe toată durata acestuia un spray nazal cu steroizi.

Încercați un splint nazal. O bandă adezivă cu un resort încorporat trecută peste șaua nasului, similară cu aceea folosită de unii sportivi, poate menține nările deschise și ameliora obstrucția nazală din timpul somnului. Acestea sunt disponibile în diferite mărimi la farmacie sau le puteți face în casă mult mai ieftin, arată dr. Amiel. Tăiați fâșii dintr-un plastic gros, transparent, de circa 7 cm lungime și 1 cm lățime, provenite de la ambalaje sau cutii de alimente, rotunjind colțurile ascuțite. Plasticul trebuie să fie suficient de gros pentru a reveni la forma inițială când este îndoit. Peste fiecare capăt aplicați bandă cu adeziv pe ambele părți (cea mai puternică și mai puțin iritantă pentru piele este cea pentru peruci).

Înainte de a merge la culcare, curățați-vă aripile nasului chiar deasupra curbei nărilor cu o loțiune pe bază de alcool, pentru a înlătura sebumul, și lipiți ferm plasturele.

Oferiți-i partenerului dopuri pentru urechi. Dacă nimic din ce ați încercat nu a dat rezultate, cel care este nevoit să suporte sforăitul își poate pune dopuri în urechi. Acestea sunt ieftine și se pot cumpăra de la farmacie.

Sindrom de colon iritabil

21 de sugestii pentru a face față

Multe persoane cu sindrom de colon iritabil (SCI) dezvoltă un al 6-lea simț, cel al toaletelor publice — ele știu unde să găsească una în grabă și sunt obișnuite să se ridice de la o masă cu prietenii pentru a se repezi la toaletă.

Doctorii nu sunt siguri asupra cauzelor SCI, dar mulți cred că este vorba de contracțiile unui mușchi sau de o tulburare de motilitate. Pereții intes-

tinelor sunt căptuşiţi cu straturi de muşchi care se contractă şi se relaxează succesiv atunci când împing hrana din stomac prin tractul intestinal. La persoanele cu SCI se pare că aceste contracţii sunt mai puternice şi prelungite.

Altă teorie acuză înmulţirea excesivă a bacteriilor intestinale, spune Mark Pimentel, gastroenterolog şi expert în SCI. Cercetările arată că unii suferinzi de SCI prezintă o creştere semnificativă a bacteriilor în relativ sterilul intestin subţire, care în mod normal trăiesc în colon. Intestinul subţire răspunde cu flatulenţă şi balonare excesivă după mese, ca şi cu schimbări în obiceiurile intestinale zilnice. Asupra acestei teorii există unele controverse.

Oricare ar fi cauza, a face faţă SCI înseamnă identificarea alimentelor, băuturilor sau evenimentelor stresante care declanşează crize de diaree, constipaţie şi dureri abdominale. Câteodată, persoanele cu SCI le au pe toate 3 în acelaşi timp. Alte simptome sunt senzaţia de durere în abdomenul inferior şi mucus în scaun.

Dar există şi unele informaţii liniştitoare: SCI nu pare să amplifice riscul de cancer colo-rectal, nu atrage schimbări în ţesutul colonului şi nu cauzează inflamare. Dacă aţi fost diagnosticat cu SCI, urmaţi sugestiile de mai jos pentru a uşura simptomele şi disconfortul.

Treceţi peste stres. Există o puternică legătură între stres şi un colon iritabil, spune gastroenterologul Douglas Drossman. Important este să nu vă lăsaţi copleşit de stres dacă aveţi diagnostic de colon iritabil.

Când simţiţi că se apropie durerile abdominale, respiraţi adânc. „Conştientizaţi situaţia, recunoaşteţi că vi s-a mai întâmplat şi încurajaţi-vă că va trece. Nu veţi muri, fiindcă nimeni nu moare de colon iritabil“, spune el.

Fiţi mai relaxat. Orice puteţi face pentru a vă destinde ar trebui să contribuie şi la ameliorarea simptomelor, spune dr. Drossman. Efecte benefice se obţin cu ajutorul tehnicilor de relaxare, cum ar fi meditaţia sau yoga.

Dacă stresul zilnic este deosebit de greu de suportat, apelaţi la consiliere psihologică. Cheia este să găsiţi ce funcţionează în cazul dvs.

Ţineţi un jurnal de stres. Persoanele cu SCI au un sistem intestinal care reacţionează exagerat la schimbări alimentare, de stres şi hormonale. „Gândiţi-vă la colonul dvs. iritabil ca la un barometru încorporat şi folosiţi-l pentru a vă ajuta să identificaţi situaţiile cele mai stresante din viaţa dvs.“, spune dr. Drossman.

Dacă, de exemplu, aveţi dureri de stomac de fiecare dată când vorbiţi cu şeful, e un semn că trebuie să schimbaţi abordarea acestei relaţii (poate discutând despre ea cu persoana cu pricina, cu un prieten, un membru al fami-

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

O schimbare în obiceiurile digestive sau alternarea constipației cu diareea, în special când este însoțită de dureri abdominale provocate de situații stresante și alinate de scaune trecătoare, sunt semne clasice ale SCI. Se întâmplă totuși rar să dobândiți un adevărat SCI peste vârsta de 40 de ani. Astfel, dacă dezvoltați simptome clasice ale SCI pentru prima dată și aveți peste 40 de ani, apelați la medic ca să constate dacă nu alta e cauza. Alte simptome pot indica o stare mai serioasă. Mergeți la medic dacă aveți:

- scaune cu sânge;
- pierdere inexplicabilă în greutate;
- diaree care vă scoală noaptea din somn;
- constipație, diaree, dureri abdominale și orice combinație a celor 3 atât de severă, încât nu puteți munci sau duce o viață normală câteva zile la rând.

liei sau cu un terapeut). Țineți o evidență a simptomelor timp de 1–2 săptămâni, consemnând amănunțit ce s-a întâmplat chiar înainte de declanșarea lor, pentru a vedea dacă se evidențiază anumite tipare.

Înregistrați-vă și consumul de alimente și băuturi. Anumite alimente și băuturi pot activa un colon iritabil, încât ar fi util să înregistrați în jurnal alimentele și băuturile de pe urma cărora sesizați accentuarea disconfortului, spune dr. Drossman.

Adăugați fibre în dietă. Multe persoane cu SCI se simt evident mai bine adăugând fibre în dietă, spune gastroenterologul James Rhodes. Fibrele au efect benefic asupra persoanelor cu tendințe de constipație și scaune reduse, tari, dar și asupra scaunelor diareice. Fibrele recomandabile sunt cele de tip insolubil — găsite în tărâțe, cereale integrale, fructe și legume.

În caz de urgență apelați la semințe de psyllium. Un mijloc la îndemână de a spori consumul de fibre îl reprezintă semințele de psyllium zdrobite, spune dr. Drossman. Acestea sunt un laxativ natural, care, spre deosebire de laxativele de sinteză aflate pe același raft în farmacii, nu creează dependență și în general sunt sigure, chiar administrate perioade lungi.

Beți multe lichide. Pentru a vă stimula intestinele să lucreze bine, pe lângă fibre aveți nevoie și de lichide. Într-o zi de vară, când, de exemplu, ju-

cați tenis în aer liber, necesarul de lichide al corpului este mai mare decât într-o zi de iarnă petrecută în casă, dar ca regulă generală ar trebui să beți 6–8 pahare de lichid zilnic, spune dr. Rhodes.

Reconsiderați produsele lactate. Un lichid de care ar fi mai bine să vă dispensați este laptele. Multe persoane care spun că suferă de SCI de fapt au intoleranță la lactoză (v. *Intoleranță la lactoză*), spune William Snape, specialist în tulburări digestive. Înseamnă că organismul are dificultăți în asimilarea lactozei, o enzimă care se găsește în lapte. Medicul vă poate testa intoleranța la lactoză sau puteți renunța la produsele lactate câteva zile, ca să observați efectul. Oricum, este posibil să constatați că această singură schimbare în dietă vă scapă de toate problemele.

Aruncați țigara. În cazul persoanelor cu SCI, fumatul înrăutățește simptomele în mod frecvent, spune dr. Snape. Probabil vinovatul principal este nicotina, așa că punând în locul țigărilor gumă de mestecat cu nicotină, burtica dvs. nu va înregistra nici o îmbunătățire a problemelor ei până nu renunțați și la gumă.

Nu mestecați gumă. Guma cu nicotină nu este singura varietate de gumă contraindicată. Gumele și dulciurile îndulcite artificial cu sorbitol se digeră greu și pot agrava SCI, spune dr. Drossman. Probabil cantitatea de sorbitol dintr-o lamă nu e dăunătoare, dar dacă mestecați 10 sau mai multe pe zi, e timpul să reduceți numărul lor.

Tăiați grăsimea. Iată alt motiv serios pentru a adopta un regim sărac în grăsimi. Grăsimile stimulează contracțiile colonului, spune dr. Snape. Cu alte cuvinte, poate înrăutăți SCI. Începeți prin a elimina sosurile copioase, mâncărurile prăjite și sosurile de salată pe bază de ulei.

Spuneți nu... vântului. Unele persoane cu SCI sunt deosebit de sensibile la alimentele care produc gaze, spune dr. Rhodes. Dacă faceți parte dintre aceștia, evitați flatulența eliminând din bucătărie fasolea uscată, varza, varza de Bruxelles, broccoli, conopida și ceapa.

Adăugați tărâțe treptat. Dacă introduceți în dietă fibre cum ar fi tărâțele, faceți-o gradual, pentru a da timp organismului să se adapteze. Prea multe fibre prea repede pot la rândul lor produce gaze, spune dr. Rhodes.

Feriți-vă de alimente condimentate. Unele persoane cu SCI sunt sensibile la alimente condimentate cu chilli și alte mirodenii, spune dr. Rhodes.

Încercați să mâncați multe condimente timp de 1 săptămână, iar în săptămâna următoare alimente care nu irită, pentru a constata dacă intervine vreo schimbare.

Evitați cafeaua. Cafeaua este o cauză majoră a disconfortului persoanelor cu SCI, spune dr. Snape. În oarecare măsură vinovată poate fi cofeina, dar pot fi și gudroanele din chiar bobul de cafea. Treceți pe cafea decofeinată. Dacă nici aceasta nu ajută, renunțați de tot la cafea.

Mai încet cu trasul la măsea. Băuturile alcoolice pot exacerba problemele, dar probabil nu este vorba de alcool în sine, spune dr. Snape, ci de carbohidrații din bere și de taninurile din vinul roșu. Persoanele cu SCI ar trebui să evite aceste 2 băuturi.

Calmați cu fitoterapie. „Pe baza experienței mele ca fitoterapeut“, spune Douglas Schar, „oamenii care suferă de colon iritabil suferă întotdeauna și de tensiune.“ Din fericire, remediile fitoterapeutice care scad tensiunea sunt de mare ajutor în ușurarea disconfortului provocat de SCI.

Două plante clasice, spune dr. Schar, sunt valeriana și călinul. Ambele diminuează consecințele stresului asupra organismului, și prin efectul de recul, asupra SCI. Preferați-le — pe oricare dintre ele — sub formă de tinctură (1:5) și luați 5 ml de 3 ori pe zi. Ar trebui să observați o îmbunătățire a stării în prima săptămână de folosire.

IMAGINAȚI-VĂ CĂ NU AVEȚI DURERI

Este firesc să intrați în panică în timpul unei crize de durere abdominală. Dar, în mod ironic, stresul amplifică durerea, încordând intestinul. Cum rupeți acest cerc vicios dezagreabil? Cu vizualizare, spune Donna Copeland, specialist în medicină comportamentală. Este un mijloc eficace când ești între durere și anxietate.

Dacă durerea își arată colții, opriți-vă din activitate, retrageți-vă într-un loc confortabil ca să stați jos sau să vă întindeți, închideți ochii și — în loc să vă concentrați pe durere — imaginați-vă că:

- plonjați în valurile înspumate, calde ale oceanului, lângă o plajă însorită, de pe o insulă tropicală;
- e dimineață, vă aflați pe vârful unui munte înalt, cu pantele înzăpezite, respirând aerul rece și ascultând cum scârțâie zăpada sub bocanci;
- vă plimbați printr-o grădină luxuriantă, într-o țară exotică.

Mâncați puțin și des. Nu numai *ce* mâncați, ci și *cum* mâncați vă poate zgândări colonul iritabil, spune dr. Snape. Digerarea unei cantități mari de alimente mâncate la o singură masă solicită în exces sistemul digestiv. De aceea este preferabil să mâncați puțin și des decât mult și la intervale mari.

Treceți la alergat. „Un tonus bun al trupului, un tonus bun al intestinului“, spune dr. Rhodes. Exercițiile întăresc întregul organism, inclusiv intestinul, alungă stresul și eliberează endorfinele care vă ajută să controlați durerea. La urma urmelor, exercițiile fizice regulate vor liniști aproape sigur un colon iritabil. Dar nu exagerați: prea multe exerciții pot duce la diaree.

Ajutorul din sticlă. Dacă aveți dureri abdominale, întindeți-vă imediat, respirați adânc și încercați să vă relaxați. O sticlă cu apă fierbinte învelită într-un prosop și așezată pe abdomen vă va aduce o oarecare alinare, spune dr. Snape.

Sindrom de solicitare mediană a tibiei

10 modalități de a diminua suferința picioarelor

Sindromul se întâlnește mai ales la persoanele care fac exerciții fizice intensive în special pe o suprafață dură. Această afecțiune, denumită în limbaj medical sindrom de solicitare mediană a tibiei (SSMT), afectează atleții disciplinelor sportive care implică alergare și sărituri, printre care fotbalul, baschetul, rugbiul și sprintul. Maratoniștii și balerinii sunt și ei susceptibili de a dezvolta acest sindrom.

Există mai multe afecțiuni de suprasolicitare a gambei înrudite între ele. Sindromul de suprasolicitare mediană a tibiei se declanșează când cicluri continue de lovituri și împingeri aplică forțe mari asupra periostului, stratul fibros care acoperă osul gambei (tibia).

Periostul se inflamează și, la suprasolicitări repetate, provoacă o reacție de stres care implică și osul, ducând uneori chiar până la o fractură numită de stres. O afecțiune cronică, cunoscută ca sindrom de compartiment, poate surveni când mușchii gambei devin prea mari pentru strâmtul comparti-

ment fibros în care sunt adăpostiți, provocând compresia vaselor de sânge și a nervilor.

Simptomele acestui sindrom includ sensibilitate în interiorul gambei, dureri cu aceeași localizare acutizate la flexia degetelor și a labei piciorului și uneori umflarea și înroșirea gambei. În debutul afecțiunii, durerea tinde să se accentueze la începutul alergării, însă dispare în timpul desfășurării ei, revenind la cursele ulterioare sau a doua zi de dimineață. Intervalele de timp nedureroase se reduc pe măsură ce boala progresează, și dacă vreo zonă a gambei devine deosebit de dureroasă, este posibil să se fi produs o fractură de stres.

În sindromul de compartiment durerea apare în timpul exercițiilor, dar se menține un timp și după încheierea lor. Persoanele care prin antrenament intensiv își cresc mult masa musculară într-un interval scurt de timp, prezintă un risc considerabil de a face sindrom de compartiment.

Cheia tratamentului SSMT este odihna. S-ar putea ca o perioadă, poate chiar câteva săptămâni, să trebuiască să renunțați complet la alergare, iar când o veți relua, să o faceți cu grijă, în primul rând în privința intensității, a duratei și a intervalurilor dintre curse. Remediile de mai jos sunt concepute pentru a împiedica sindromul să ajungă la fractură de stres și pentru a vă permite să vă duceți viața în mod normal, fără a suferi vătămări ireparabile. Lăsați durerea să vă ghideze. Dacă oricare din activitățile recomandate aici vă provoacă durere, abandonați-o imediat.

Începeți cu suprafața de sport. Suprafețele dure pot declanșa SSMT. „Dacă mergeți, alergați, dansați sau faceți orice sport solicitant pe o suprafață dură, neelastică, trebuie să schimbați locul unde exersați“, vă sfătuiește antrenoarea Marjorie Albohm.

Pentru aceia care practică gimnastica aerobică, rănirile se produc cel mai adesea pe podele de beton mochetate, în timp ce podelele de lemn sunt cel mai puțin periculoase. Dacă trebuie să dansați pe o suprafață dură, faceți doar mișcările și pașii lipsiți de risc și asigurați-vă că aceasta este acoperită cu un material protector din polistiren. Alergătorii ar trebui să prefere iarba sau pământul în locul asfaltului și asfaltul în locul betonului. Betonul este extrem de rigid și întotdeauna trebuie evitat.

Atenție la încălțăminte. Dacă nu puteți face nimic în privința suprafeței pe care alergați sau dacă vă dați seama că nu ea este problema, schimbați-vă încălțămintea. Alegeți o încălțăminte confortabilă, cu suport pentru boltă și talpă antișoc, spune Albohm.

Dacă, de pildă, exercițiile de gimnastică aerobică presupun solicitarea intensă și repetată a părții superioare a labei piciorului, alegeți un pantof care

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Deoarece unii specialişti consideră SSMT drept fractură de stres în stadiu incipient, uneori diferenţa dintre cele 2 poate fi înşelătoare. Chiar şi aşa sindromul poate degenera în fractură de stres prin suprasolicitare prelungită, deci consultarea unui medic încă de la primele semne este vitală.

Dacă suspiciunea medicului de familie se îndreaptă spre sindrom de compartiment, veţi primi o trimitere la chirurgie pentru evaluarea presiunii intracompartimentale şi eventual operaţie pentru depresurizarea stratului fibros care înveleşte muşchii.

să atenueze şocurile în zona respectivă. Cea mai bună metodă este să testaţi pantofii într-un magazin, sărind de câteva ori pe vârfuri şi pe tălpi. Impactul cu podeaua va fi puternic, dar nu până la disconfort.

Pentru alergători alegerea este puţin mai dificilă. Cercetările au arătat că cel puţin o jumătate dintre alergătorii cu SSMT au şi ceea ce se numeşte hiperpronaţie — adică picioarele lor se răsucesc prea mult spre interior atunci când aleargă. Magazinele cu articole sportive oferă încălţăminte special concepută pentru a combate această problemă — rigidă, durabilă, care orientează direcţia piciorului în alergare, limitând pronaţia.

Cumpăraţi-vă periodic pantofi noi. Ca să fiţi siguri că pantofii dvs. au o bună capacitate de amortizare, înlocuiţi-i cât mai des. Atleţii care aleargă mai mult de 40 km pe săptămână au nevoie de pantofi noi la fiecare 2–3 luni, spune Gary Gordon, ortoped specializat în medicină sportivă. Cei care aleargă mai puţin au nevoie de pantofi noi la intervale de 4–6 luni. Persoanele care fac gimnastică aerobică sau joacă tenis de 2 ori pe săptămână trebuie şi ei să îşi schimbe pantofii de 2–3 ori pe an, în timp ce aceia care practică aceste sporturi de mai mult de 4 ori pe săptămână vor trebui să îi schimbe la fiecare 2 luni.

Urmaţi regulile RGCR. Imediat ce observaţi simptome ale SSMT, urmaţi regulile RGCR: repaus, gheaţă, compresie şi ridicare aproximativ 20–30 de minute în fiecare zi. Specialiştii pun mâna în foc că merge. Rezemaţi-vă piciorul în poziţie ridicată, puneţi-i un bandaj elastic şi deasupra aplicaţi o pungă cu gheaţă 20–30 de minute.

Faceţi băi alternative. Băile alternative presupun scufundarea ambelor gambe 1 minut în apă rece, apoi 1 minut în apă caldă, de mai multe ori. Fa-

ceți aceste manevre timp de 12 minute înaintea oricărei activități care ar putea să vă producă dureri caracteristice SSMT.

Învățați să vă masați. Dacă aveți simptome de SSMT în zona anterioară a piciorului, masați chiar lângă muchia tibiei — nu direct tibia, vă sfătuiește maseurul sportiv Rich Phaigh. Pentru a face un masaj eficient în durerea de SSMT, așezați-vă pe podea cu un genunchi îndoit și talpa întinsă. Începeți prin a lovi ușor cu palmele ambele laturi ale osului, alunecând de la genunchi spre gleznă și invers. Repetați aceste mișcări de câteva ori. Apoi împreunați mâinile în jurul gambei, și cu vârful degetelor loviți ușor fiecare latură a osului de la gleznă spre genunchi.

Corectați defectele piciorului. Platfusul și curbatura excesivă a boltei plantare se pot afla uneori la originea SSMT, spune dr. Gordon. „Dacă aveți platfus, mușchii de pe partea interioară a gambei vor fi mai solicitați și vor obosi mai ușor", spune el, „deoarece osul preia o greutate mai mare." Un picior cu platfus necesită material absorbant suplimentar pentru șocuri sau suport pentru boltă în pantof. Aceste articole sanitare se găsesc în magazinele cu articole sportive, dar cereți avizul unui ortoped înainte de a le cumpăra.

O durere pe exteriorul gambei este uneori asociată cu o boltă excesiv de accentuată a tălpii piciorului. „Această malformație cere multe exerciții de întindere și de întărire a mușchilor gambei și, poate, adăugarea unor suporturi ortopedice în interiorul pantofilor de sport", spune dr. Gordon.

Întindeți-vă gambele. Întinderea tendonului lui Ahile și a mușchilor gambei este o excelentă măsură preventivă pentru SSMT, spune Albohm. Întinderea ajută, pentru că scurtarea mușchilor gambei tinde să împingă mai multă greutate și mai mult stres spre partea interioară a gambei. Sprijiniți-vă mâinile de perete, faceți extensia unui picior în spatele celuilalt pe rând, apoi apăsați ușor cu călcâiul în podea. Faceți acest lucru de 20 de ori cu fiecare picior.

Și tendoanele. Pentru întinderea tendonului lui Ahile dr. Gordon vă propune următorul exercițiu: întindeți-vă pe podea, cu picioarele la aproximativ 15 cm depărtare unul de celălalt; îndoiți gleznele și genunchii aducându-i spre piept, menținând spatele drept. Întindeți atât cât puteți și rămâneți așa 30 de secunde. „Ar trebui să simțiți întinderea mai ales în partea inferioară a gambei", spune el. Repetați de 10 ori. Încercați și următorul exercițiu: stând în șezut, cu labele picioarelor pe o treaptă și călcâiele atârnând pe margine. Rezemându-vă de margine, coborâți călcâiele până simțiți gambele contractându-se și rămâneți așa 30 de secunde. Repetați de 10 ori.

Puneți mușchii la treabă ca să micșorați durerea. Sindromul de solicitare mediană a tibiei poate fi prevenit prin întărirea mușchilor din jurul tibiei. Acești mușchi contribuie la reducerea vitezei piciorului și la amortizarea șocurilor în timpul alergării sau al mersului. Ajutați la întărirea lor prin următoarele metode.

- Folosiți o bicicletă ortopedică. Când pedalați, concentrați-vă pe încordarea mușchilor de pe partea anterioară a gambei. (Ciclismul este un exercițiu de gimnastică recomandat, pentru că nu agravează durerile de SSMT.)
- Dacă nu aveți bicicletă, executați mersul pe călcâie, care are același efect, la fiecare pas încordând și ridicând mușchii din partea anterioară a gambei.
- Dacă vreți să faceți exerciții de întreținere este ceva mai dificil, dar vă recomandăm unul: stați pe marginea unei mese suficient de înalte încât să nu atingeți podeaua cu vârfurile degetelor de la picioare. Așezați o șosetă umplută cu monede peste picior sau confecționați o greutate de 2–3 kg dintr-o cutie veche de vopsea umplută cu pietriș (piciorul va fi încălțat, ca să nu vă doară). Flectați piciorul din gleznă, relaxați-l, apoi flectați-l din nou. Repetați de câte ori puteți, încordând mușchii gambei prin ridicarea piciorului.

Sindrom de tunel carpian

13 tehnici pentru a face față sindromului de tunel carpian

Sindromul de tunel carpian este o năpastă a funcționarilor, chelnerilor, dulgherilor și jurnaliștilor. Sindromul de tunel carpian constituie o aluzie dureroasă la cât de mulți dintre noi depind de mâini pentru a-și câștiga traiul. Inițial, simptomele sunt: amorțeală, furnicături, pierderea forței sau a flexibilității și durere. Totuși, cu timpul afecțiunea poate evolua, iar un procentaj mic de bolnavi ajunge la o lezare permanentă. De aceea, cel mai bun lucru este să vă ocupați repede de acest sindrom.

Cele mai multe persoane suferind de sindromul de tunel carpian se vindecă totalmente, și prin schimbarea modului în care lucrează evită o nouă lezare. Mai mult, suferinzii pot face și ei schimbări care să le aline durerea.

Sindromul de tunel carpian nu se instalează peste noapte. El reprezintă o dereglare traumatică cumulativă, ce evoluează în timp atunci când mâinile şi încheieturile mâinilor efectuează mişcări cu caracter repetitiv.

Gândiţi-vă la un tunel cu 6 benzi de circulaţie repartizate în 2 pasaje tubulare. Imaginaţi-vă cât este de greu să treci prin el în orele de vârf, deoarece multiplele căi de trafic luptă să se înghesuie în cele 2 pasaje. Micuţele oase carpiene din încheietura mâinii, acoperite cu un fascicul de fibre rezistente, formează tunelul carpian, care poate semăna mult cu tunelul imaginar în orele de vârf. Când vă folosiţi mâna pentru a face mişcări cu caracter repetitiv — scrisul, dactilografiatul sau bătutul cu ciocanul — tendoanele, care străbat încheietura mâinii ca nişte coridoare, se umflă şi apasă asupra nervului median care trece prin mână.

Compresia nervului median poate apărea şi în alte afecţiuni, provocând umflarea, iritaţia şi îngroşarea membranelor sinoviale care se află în jurul tendoanelor şi produc lichidul sinovial cu rol lubrifiant. Între aceste afecţiuni se numără fractura oaselor carpiene sau a încheieturii mâinii, hipofuncţia tiroidiană, diabetul, artrita reumatoidă, menopauza şi sarcina.

Comparativ cu bărbaţii, femeile reprezintă o probabilitate dublă de a fi afectate de sindromul de tunel carpian. În mod normal, simptomele apar la o singură mână, dar pot fi prezente la ambele, spune neurologul Colin Hall. „Uneori mâna afectată pare amorţită sau străbătută de furnicături, ori, pentru a folosi o expresie plastică, adormită.“ Nervul median nu deserveşte întreaga mână, astfel că în sindromul tunelului carpian, degetul mic şi partea laterală a inelarului aflată de partea degetului mic nu sunt afectate.

Iată câteva sugestii pentru a trata primele simptome.

Efectuaţi mişcări în cerc. Susan Isernhagen este o fizioterapeută care se specializează în scăderea incidenţei leziunilor legate de tipul activităţii prestate şi de refacerea celor care au suferit astfel de leziuni. „Când încep furnicăturile, faceţi câteva exerciţii cu mâna“, spune ea. Unul dintre cele mai simple exerciţii este rotirea încheieturii mâinii.

Mişcaţi-vă mâinile în cerc aproximativ 2 minute. „Aceste exerciţii pun în mişcare muşchii încheieturii, restabilesc circulaţia şi scot încheietura din poziţia flectată, care atrage după sine, în mod normal, simptomele sindromului de tunel carpian.“

Ridicaţi-vă mâinile. Ridicaţi mâinile de pe tastatura computerului şi ţineţi-le în sus, în aer. „Ridicaţi braţele deasupra capului şi rotiţi braţele din umăr, rotind în acelaşi timp şi încheieturile mâinilor“, recomandă Susan

Isernhagen. Această mişcare vă aşază umerii, ceafa şi partea de sus a spatelui într-o poziţie mai bună, calmează stresul şi încordarea.

Luaţi o pauză. „Odihniţi-vă mâinile pe un pupitru sau pe o masă şi rotiţi-vă capul timp de 2 minute", recomandă Susan Isernhagen. „Înclinaţi capul înainte şi înapoi, apoi la dreapta şi la stânga. Întoarceţi capul privind peste umărul drept, iar apoi peste umărul stâng."

Aşa cum obişnuiţi să mâncaţi, faceţi şi din exerciţii o obişnuinţă. Este important să exersaţi şi să relaxaţi zilnic toţi muşchii care vă fac probleme, chiar dacă nu aveţi dureri în acel moment, vă recomandă fizioterapeuta Isernhagen. Practicaţi exerciţii de felul acelora descrise mai sus cel puţin de 4 ori pe zi.

Luaţi analgezice. „Pentru a diminua durerea şi inflamaţia, luaţi un antiinflamator nesteroidian, pe bază de aspirină sau de ibuprofen", spune ortopedul Stephen Cash. Dar nu luaţi paracetamol. „Paracetamolul diminuează durerea", spune el, „însă nu acţionează asupra inflamaţiei."

Puneţi-vă durerea la gheaţă. „Împachetările reci ajută la reducerea tumefierii", spune Susan Isernhagen. Nu vă înfăşuraţi încheietura mâinii într-o compresă caldă, deoarece ea nu face decât să amplifice umflătura.

Sus mâinile! Luaţi o pauză de activitate şi ridicaţi mâinile deasupra nivelului umerilor, recomandă fizioterapeuta Isernhagen. „Staţi cu coatele spri-

CÂND SĂ APELAŢI LA MEDIC

Durerea de mână şi cea de la încheietura mâinii nu sunt cauzate întotdeauna de sindromul de tunel carpian — ele ar putea fi simptome ale altor afecţiuni, spune fizioterapeuta Susan Isernhagen. „Dacă aveţi senzaţia că încheietura mâinii trosneşte sau scârţâie atunci când faceţi exerciţii cu ea, acesta nu este semn de sindrom de tunel carpian", spune ea. „Poate fi un simptom de osteoartrită." Rugaţi-l pe medic să vi-o examineze.

În cazuri grave şi persistente de sindrom de tunel carpian, medicul vă poate prescrie o serie de diuretice pentru a elimina surplusul de lichid, vă poate face o injecţie cu antiinflamatorul cortizon direct în canalul carpian sau vă poate trimite la un ortoped, în vederea unei operaţii cunoscute sub denumirea de decompresie chirurgicală.

CONTROVERSA PRIVIND VITAMINA B_6

În urmă cu 30 de ani, medicii recomandau suplimentarea dietei cu vitamina B_6 în caz de sindrom de tunel carpian. Actualmente, problema privind utilitatea vitaminei B_6 este destul de controversată.

Unele publicații recomandă să se ia 100–200 mg de vitamina B_6 pe zi pentru a liniști simptomele. Dar folosirea îndelungată a acestei doze poate duce în cele din urmă la lezarea nervilor: doza zilnică de vitamină B_6 recomandată pentru femei este de doar 1,2 mg, iar pentru bărbați de 1,4 mg.

Criticii vechii metode susțin că dozele mari de vitamina B_6 nu numai că sunt nefolositoare în tratamentul acestui sindrom, dar pot fi chiar periculoase.

Deoarece vitamina B_6 poate fi toxică în doze mari, ea trebuie luată sub supravegherea unui medic.

jinite pe masă sau susținute de brațele fotoliului. Țineți mâinile cu palmele îndreptate în sus."

Stoarceți durerea. Făcând mișcări de stoarcere cu degetele, veți ajuta la potolirea furnicăturii, spune Isernhagen. Strângeți apăsat degetele în palmă, apoi întindeți-le și țineți-le așa. Repetați.

Țineți-vă mâinile în pat. În timpul somnului țineți-vă brațele aproape de trup, și încheieturile mâinilor în poziție întinsă. „Dacă lăsați brațul să cadă peste marginea patului, aceasta poate crește presiunea", vă avertizează Isernhagen. Iar dacă vă treziți noaptea din cauza durerilor de mâini, încercați să faceți exercițiile pe care le practicați ziua. De asemenea, este util să așezați o pernă alături, în pat, cu ajutorul căreia să mențineți încheietura mâinii ușor ridicată.

Nu vă înfășați încheietura mâinii. Nu trebuie să suprimați „traficul" sângelui din încheietura mâinii. Evitați înfășurarea încheieturii cu un bandaj de susținere, deoarece acesta ar putea fi prea strâns și ar putea opri circulația, spune Susan Isernhagen.

Asigurați-vă o priză potrivită. Dacă trebuie să transportați un obiect prevăzut cu mâner, asigurați-vă că dimensiunea și forma acestuia se potrivește mâinii. Dacă priza este prea mică, măriți-o folosind o bandă de cauciuc pentru rachetele de tenis, pe care o găsiți în magazinele cu articole sportive. Dacă priza este prea mare, micșorați-o sau schimbați mânerul, vă sfătuiește Isernhagen.

Sindrom premenstrual

27 de modalități pentru tratamentul simptomelor

Majoritatea femeilor trec prin anumite schimbări fizice și psihologice la aproximativ 1 săptămână înaintea unui ciclu — sâni dureroși, dureri de cap, precum și o tendință de a lăcrima ușor, acestea sunt simptome obișnuite. Însă la unele femei simptomele sunt suficient de neplăcute pentru a le perturba viața cotidiană. Sindromul premenstrual (SPM) este o afecțiune medicală recunoscută, care este posibil să afecteze între 1/3 și 1/2 dintre femeile între 20 și 50 de ani. Fenomenul este provocat de fluctuații ale nivelului hormonilor feminini, estrogen și progesteron. Printre simptome se numără dispoziția schimbătoare, agresivitatea, epuizarea și depresia, dar și unele efecte fizice precum balonarea, creșterea în greutate, probleme de piele și sâni dureroși. Unele femei au totodată pofte necontrolate de a consuma dulciuri sau de a bea alcool în exces. Cea mai severă formă de SPM, cunoscută sub denumirea de dezordine premenstruală disforică, poate avea un efect atât de pronunțat asupra dispoziției, încât medicul trebuie să prescrie antidepresive.

Există mai mult de 150 de simptome asociate cu SPM, iar numărul și tipul lor variază de la persoană la persoană. Puteți să vă simțiți îngrozitor zile întregi. Apoi, în mod miraculos, se instalează ciclul și instantaneu vă simțiți mai bine.

Femeile nu răspund la aceleași tratamente. A descoperi cel mai bun mod de a aborda tipul de sindrom de care suferiți necesită încercări și erori. Următoarele sfaturi sunt oferite de specialiști care au lucrat foarte mult cu persoane suferinde de SPM.

Aduceți liniștea în mediul în care trăiți. Femeile care suferă de SPM par a fi deosebit de sensibile la stresul de mediu, observă dr. Susan Lark, directoarea unui centru de ajutor și consiliere a femeilor cu SPM.

Dacă vă înconjurați de culori liniștitoare și de o muzică calmă, acestea vă pot induce o stare de calm crescut.

Respirați profund. Respirația superficială, pe care mulți dintre noi o practicăm în mod inconștient, descrește nivelurile de energie și ne lasă încordați, ceea ce face ca SPM să fie și mai greu de suportat, spune dr. Lark. Faceți exerciții de respirație inspirând profund și expirând încet.

Faceți dragoste. Mușchii durerosi și circulația proastă care însoțesc deseori SPM pot fi ameliorate prin actul sexual și ajungerea la orgasm, spune dr. Lark. Stimularea contribuie la accelerarea circulației sângelui și a altor fluide, împiedicând stagnarea lor în organele congestionate.

Relaxați-vă în baie. Oferiți-vă o baie cu săruri minerale pentru a vă relaxa mușchii din cap până-n picioare, sugerează dr. Lark. Adăugați 1 ceașcă de sare de mare și 1 ceașcă de bicarbonat de sodiu în apa de baie. Rămâneți cufundată 20 de minute.

Luați mielărea. Majoritatea fitoterapeuților recomandă mielăreaua drept cel mai bun remediu pentru simptomele de SPM, existând și bune dovezi științifice care arată că mai bine de ½ dintre femeile care au luat această plantă pe durata a 3 cicluri au raportat o ameliorare mai mare de 50 la sută a simptomelor. Luați această plantă sub formă de ceai, de tinctură sau de capsule — disponibile în magazinele specializate. Luați mielărea în fiecare dimineață, la fel cum ați proceda cu pilula contraceptivă. Va trebui să lăsați să treacă 2–3 cicluri până să observați o schimbare.

Salvatoarea creastă a cocoșului. Deși mulți privesc creasta cocoșului ca pe un remediu al menopauzei, această opinie îi face un mare deserviciu, ob-

COMBATEȚI POFTA DE DULCIURI

Dacă după masa de aseară nu v-ați abținut de la o ciocolată sau o înghețată, nu fiți foarte severă cu dvs., în special dacă sunteți înainte de ciclu. Probabil că hormonii au fost cei responsabili. În această perioadă a lunii nu se poate spune că mâncați prea mult pentru că nu aveți voință. Cercetarea a arătat că sunteți aproape împinsă de la spate de efectele progesteronului asupra creierului, apreciază Peter Vash, specialist în dezordinile alimentare. Se pare că nivelul înalt de progesteron secretat de ovare pe la mijlocul ciclului menstrual afectează zonele din creier răspunzătoare pentru pofta de dulciuri.

Încercați să țineți sub control această poftă, recomandă dr. Vash, pentru că a vă lăsa în voia ei vă poate face să vă simțiți mai rău. Iată cum vă veți oțeli în fața ei.

Fiți pregătită. Știți că această poftă va dura între 1 săptămână și 10 zile în fiecare lună, deci însemnați aceste zile în calendar, recomandă dr. Vash. Aduceți-vă aminte că va înceta și fiți mai tare decât ea.

Luptați-vă. Dormiți suficient, beți multe lichide și consumați fructe proaspete ori de câte ori organismul cere ceva dulce.

FACEŢI *UN* SINGUR LUCRU

Exerciţii fizice. Specialiştii sunt de acord că acesta ar putea fi tratamentul cel mai bun pentru SPM. Exerciţiile moderate ameliorează circulaţia sângelui, relaxează muşchii şi luptă împotriva retenţiei de lichid, explică experta în SPM Susan Lark.

Mai mult, completează cercetătorul Edward Portman, exerciţiile sporesc producţia de endorfine a creierului, narcotice naturale ce vă ajută să vă simţiţi bine din cap până în picioare.

Faceţi o plimbare în mers vioi în aer curat, înotaţi, alergaţi, apucaţi-vă de dans sau de karate — faceţi un lucru care să vă producă plăcere zi de zi. Pentru rezultate optime, sporiţi nivelul de activitate 1–2 săptămâni înainte ca simptomele de SPM să-şi facă apariţia.

servă fitoterapeutul Douglas Schar. Cunoscută de amerindieni ca rădăcina nevestei, această plantă a fost de multă vreme folosită pentru probleme menstruale. Ca şi mielăreaua, creasta cocoşului trebuie folosită timp de 2–3 cicluri înainte de a-i putea aprecia efectele. Cumpăraţi-o de la un magazin de profil şi luaţi-o conform indicaţiilor din prospect.

Dormiţi mai mult. Dacă forma dvs. de SPM include insomnia, pregătiţi-vă să o întâmpinaţi mergând la culcare puţin mai devreme câteva zile la rând, până la instalarea SPM, recomandă dr. Lark. Această strategie poate ameliora oboseala şi iritabilitatea care merg mână în mână cu insomnia.

Stabiliţi-vă o rutină. Fixaţi-vă obiective rezonabile pentru fiecare zi de SMP pentru a evita să vă simţiţi copleşită, chiar dacă acest lucru înseamnă să vă reduceţi programul normal, sugerează dr. Lark.

Reprogramaţi-vă viaţa socială. Nici măcar nu vă gândiţi să primiţi oaspeţi în zilele în care ştiţi că suferiţi de SPM. Vizitele nu ar face decât să înrăutăţească o situaţie şi aşa tensionată, remarcă dr. Lark.

Consumaţi multe mese mici. Alimentaţia deficitară nu provoacă această afecţiune, observă Edward Portman, cercetător al SPM, însă anumiţi factori alimentari o pot exacerba.

Optaţi pentru mese uşoare, bogate în amidon, dar sărace în zahăr şi grăsimi, luate de mai multe ori pe zi, pentru a vă menţine trupul şi mintea într-un echilibru optim.

Evitați caloriile goale. Evitați alimentele sărace în nutrienți, ca de pildă băuturile răcoritoare și dulciurile, spune Guy Abraham, obstetrician și ginecolog. Dacă veți ceda ispitei de a consuma dulciuri, nu veți face decât să vă simțiți mai rău, agravând anxietatea și dispoziția schimbătoare. Drept compensație, luați o gustare compusă din fructe proaspete și legume crude.

SUPLIMENTELE VĂ AJUTĂ?

Au fost emise multe opinii în legătură cu una sau alta dintre combinațiile de diete, de suplimente minerale și de vitamine, însă de cele mai multe ori lipsesc dovezile științifice venite chiar dinspre femeile suferinde de SPM. În cazul în care vă veți menține o dietă sănătoasă, suplimentele vor deveni inutile, însă nu ignorați următoarele informații despre vitamine și minerale.

Vitamina B_6. Există dovezi că vitamina B_6 (piridoxină) poate ameliora simptome premenstruale precum dispoziția schimbătoare, retenția de lichid, durerile de sâni, balonarea, pofta de dulciuri și oboseala. Între sursele alimentare bogate în vitamina B_6 se numără cerealele îmbunătățite, fasolea, carnea, inclusiv cea de pui și de pește, unele fructe și legume; puteți apela și la suplimente, dar nu luați mai mult de 100 mg pe zi, deoarece excesul poate dăuna sistemului nervos.

Vitaminele A și D. Aceste vitamine acționează în tandem pentru a ameliora sănătatea pielii. Datorită importanței lor pentru piele, ele ar putea juca un rol în suprimarea acneei premenstruale și a pielii grase.

Vitamina C. Fiind un antioxidant, vitamina C poate ameliora starea de stres resimțită în timpul sindromului premenstrual. Vitamina C este de asemenea un antihistaminic natural și poate fi utilă femeilor ale căror alergii se agravează înainte de menstruație.

Vitamina E. Dovezile beneficiilor acestei vitamine antioxidante sunt neconcludente, însă susținătorii săi pretind că ea ameliorează simptomele sânilor dureroși, anxietatea și depresia.

Calciu și magneziu. Aceste minerale acționează împreună. Calciul ajută la prevenirea crampelor și a durerii premenstruale, iar magneziul ajută organismul să absoarbă calciul. Magneziul poate fi util și la ținerea sub control a poftelor alimentare premenstruale și la stabilizarea dispoziției.

Uleiul de luminiță. Unele femei găsesc capsulele cu ulei de luminiță utile pentru anumite simptome ale SPM, în special pentru sânii dureroși. Și în acest caz dovezi categorice ale beneficiilor nu există.

Suplimente combinate. Diverse suplimente combinate pentru SPM sunt disponibile în farmacii. Dacă sunteți tentată să vă administrați un astfel de supliment, cereți întâi sfatul medicului de familie.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Simptomele SPM necesită rareori intervenția medicului, însă pentru circumstanțe severe se vor lua măsuri severe. Dacă ați dat curs majorității sfaturilor din aceste pagini și nimic nu pare să aibă efect, apelați la medicul de familie. Dacă simptomele sindromului vă afectează considerabil sănătatea și activitatea zilnică, mergeți de asemenea la medic.

Uneori, simptomele care se pun pe seama SPM se datorează altor cauze: anxietății, depresiei sau unor dificultăți într-o relație, de exemplu; dar și unor cauze fizice — în cazul surmenajului și al durerii de sâni. Țineți un jurnal și arătați-l medicului: acest tip de supraveghere vă va ajuta să stabiliți dacă există în mod clar un șablon lunar sau dacă problemele de dispoziție sau simptomele fizice sunt prezente pe tot parcursul lunii și, eventual, doar puțin agravate premenstrual.

În plus, dacă simptomele de SPM vă afectează în mod serios sănătatea, relațiile, munca sau starea generală, medicul de familie este în măsură să vă ajute. Vă poate recomanda una dintre schemele hormonale care recurg la pilula contraceptivă pentru a opri ovulația sau o combinație între un estrogen și un aparat hormonal intrauterin; de asemenea, vă poate recomanda antidepresive, chiar dacă din punct de vedere clinic nu se identifică semnele unei depresii. Există dovezi că ele ameliorează simptomele de SPM, prin ridicarea nivelului de serotonină din creier.

În sfârșit, dacă simțiți că SPM vă face mai irascibilă sau chiar agresivă față de proprii copii, nu ezitați să recurgeți la ajutorul medicului sau al unui asistent medical care efectuează vizite la domiciliu.

Reduceți produsele lactate. Nu consumați mai mult de 1–2 porții pe zi de lapte degresat sau semidegresat, brânză de casă sau iaurt, recomandă dr. Abraham. Lactoza din produsele lactate poate împiedica organismul să absoarbă magneziul mineral, care contribuie la reglarea nivelurilor de estrogen și mărește secreția acestuia.

Nu faceți din SPM un secret. Discutați problemele legate de SPM cu partenerul dvs., precum și cu prietenii sau colegii de serviciu. Această atitudine vă poate ameliora situația.

Restricționați sarea. Impuneți-vă o dietă săracă în sare 1 săptămână înainte de debutul ciclului, pentru a evita retenția de apă, sugerează experta în sănătatea femeilor Penny Wise Budoff. Înseamnă că trebuie să renunțați la

restaurant şi la autoservire, la alimente procesate, la supe din pachet şi la sosuri de salată din tub.

Săturaţi-vă cu fibre. Fibrele vegetale ajută organismul să elimine excesul de estrogeni, spune dr. Abraham. Consumaţi din abundenţă legume, fasole şi pâine integrală.

Reduceţi cofeina. Consumaţi cantităţi mici cafea, ceai, ciocolată sau alte produse care conţin cofeină, recomandă dr. Abraham. Cofeina, s-a demonstrat, agravează sensibilitatea dureroasă a sânilor, accentuând anxietatea şi iritabilitatea.

Abţineţi-vă de la alcool. Depresia care deseori însoţeşte SPM este exacerbată de alcool, spune dr. Portman. Alcoolul poate totodată înrăutăţi durerile de cap şi epuizarea care ţin de SPM şi poate declanşa pofta incontrolabilă de dulciuri, adaugă dr. Lark.

Nu luaţi diuretice. Multe femei care suferă de SPM iau diuretice ca măsură temporară împotriva retenţiei de apă şi a balonării. Însă unele diuretice care se obţin fără prescripţie medicală elimină odată cu apa minerale valoroase din organism, avertizează dr. Lark. O mai bună abordare este să evitaţi sarea şi alcoolul, cele care, de fapt, reţin apa în organism.

Sindrom Raynaud

16 modalităţi de a vă încălzi

Dacă aveţi sindrom Raynaud, atunci ştiţi că mănuşile şi mitenele nu sunt niciodată suficiente. Nu numai că degetele de la mâini (uneori şi cele de la picioare) vă îngheaţă adesea, dar reacţiile la expunerea bruscă la temperaturi scăzute, precum constricţia vaselor de sânge şi încetinirea fluxului sangvin, pot fi extrem de dureroase. Deoarece fluxul de sânge spre zonele afectate scade, lipsa sângelui oxigenat face degetele de la mâini şi de la picioare să se albească şi chiar să ia o tentă albăstruie.

Fiecare trăieşte simptomele sindromului Raynaud în felul lui. Unii simt amorţeală din cauza lipsei de sânge, apoi, când fluxul sangvin se normalizea-

ză, degetele lor își recapătă culoarea. În stadiile avansate ale afecțiunii, aportul sărac de sânge poate reduce agilitatea degetelor și diminua simțul tactil.

Frigul nu este singurul incriminat. Această afecțiune ciudată poate rezulta și din lezarea vaselor de sânge cauzată de vibrațiile unor echipamente mecanice puternice, ca ferăstrăul cu lanț și ciocanul pneumatic, de hipersensibilitatea la medicamente care afectează vasele de sânge sau de afecțiuni ale țesuturilor care înconjoară vasele sangvine și ale nervilor.

Specialiștii vă oferă câteva sugestii pentru protecție.

Antrenați-vă să învingeți frigul. Antrenați-vă mâinile să se încălzească în frig adaptând această tehnică pusă la punct de cercetătorii armatei americane în Alaska. Intrați într-o cameră cu temperatură confortabilă și scufundați-vă mâinile într-un vas cu apă caldă 3–5 minute. Apoi treceți într-o cameră neîncălzită și scufundați-vă din nou mâinile în apă caldă 10 minute.

În mod normal, aerul rece ar trebui să determine contractarea vaselor sangvine periferice, iar apa caldă dilatarea lor. Antrenarea repetată a vaselor de sânge să se dilate în ciuda frigului, în cele din urmă vă va ajuta să vă opuneți reflexului constrictor chiar în absența apei calde.

Răsuciți-vă brațele pentru a genera căldură. Forțați-vă brațele să se încălzească printr-un exercițiu simplu, inventat de dermatologul Donald McIntyre. Legănați-vă brațele spre înainte și spre înapoi cu aproximativ 80 de răsuciri pe minut. (Nu este chiar atât de rapid pe cât pare — încercați și vă veți convinge.) Efectul de moară de vânt pe care dr. McIntyre l-a conceput urmărind exercițiul de încălzire al schiorilor obligă sângele să ajungă la degete prin forțele gravitațională și centrifugă. Acest sistem de încălzire se aplică mâinilor reci, indiferent de cauza scăderii temperaturii lor.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Sindromul Raynaud poate fi simptomul unei alte boli, încă nedescoperite, ca poliartrita reumatoidă, sclerodermia sau lupusul. Picioarele reci pot fi efectul unor probleme circulatorii arteriale secundare diabetului sau aterosclerozei, mai degrabă decât sindromului Raynaud. Așadar, în această situație ar trebui să apelați la medic — chiar în regim de urgență dacă problema apare pe neașteptate.

Anumite medicamente, de exemplu beta-blocantele pentru hipertensiune sau angină pectorală, pot fi cauza picioarelor sau mâinilor reci. Discutați cu medicul de familie dacă aveți convingerea că aceste medicamente vă dăunează, dar nu opriți medicația.

Mâncați alimente bogate în fier. Lipsa de fier poate altera metabolismul tiroidei, cea care reglează temperatura corpului. Alimentele bogate în fier includ carnea de pasăre, peștele, carnea roșie macră, lintea și vegetalele cu frunze verzi. Și sucul de portocale este bun, deoarece crește capacitatea organismului de a absorbi fierul.

Consumați mâncăruri calde. Însuși actul de a mânca ridică temperatura corpului. Fenomenul se numește termogeneză. Așa că mâncați ceva pentru a aproviziona furnalul corpului. Ceva cald vă va înmulți repede proviziile: un ceai fierbinte înainte de plimbarea de dimineață, o ceașcă de supă sau un prânz cald vă vor menține mâinile și picioarele calde chiar pe vreme rece.

Beți lichide. Deshidratarea poate agrava scăderea temperaturii prin reducerea volumului sangvin. Feriți-vă de frig bând cantități suficiente de lichide calde, precum ceaiurile de plante și supe de legume sau de pui făcute în casă.

Spuneți nu cafelei. Cafeaua și alte alimente sau băuturi care conțin cofeină provoacă constricția vaselor sangvine. Ultimul lucru pe care îl doriți când suferiți de sindrom Raynaud este ca toate acestea să interfere cu circulația dvs.

Evitați alcoolul. Nu vă lăsați tentat de un rachiu cald. Alcoolul vă încălzește mâinile și picioarele pentru puțin timp prin creșterea fluxului sangvin către piele și vă face să vă simțiți mai confortabil termic. Dar căldura se pierde repede, reducându-vă și temperatura corpului. Cu alte cuvinte, alcoolul vă va face de fapt să simțiți frigul.

Îmbrăcați-vă călduros. Păstrați-vă temperatura corpului îmbrăcându-vă adecvat când vremea e rece. Înainte de a ieși afară, încălziți-vă mâinile și după aceea puneți-vă mitenele: mănușile de acest fel țin mai bine de cald decât cele obișnuite, pentru că reușesc să capteze căldura întregii mâini, nu doar a fiecărui deget separat. Și purtați ceva pe cap: o cantitate importantă din căldura corpului se pierde prin suprafața capului.

Încercați accesorii portabile de încălzire. Unele persoane cred că sunt utile mănușile cu încălzire electrică. Există multe mici accesorii portabile de încălzire, disponibile pe tarabe și în cataloage.

Purtați haine largi. Nici una dintre haine nu ar trebui să stea bine strânsă pe lângă corp. Hainele mulate pot întrerupe circulația și elimina buzunarele de aer izolatoare.

Îmbrăcați-vă cu straturi de haine. Dacă trebuie să ieșiți în frig, cea mai bună măsură de păstrare a căldurii este să vă îmbrăcați cu mai multe straturi de haine. Acestea ajută la reținerea căldurii și vă permit să le dați jos pe cele de prisos când temperatura crește.

Purtați haine impermeabile. Alegeți o jachetă sau un hanorac impermeabil, care să permită circulația aerului. Și purtați, de asemenea, ciorapi călduroși.

Folosiți pudră dezodorizantă pentru picioare. „Pudrele absorbante pentru picioare sunt excelente pentru păstrarea picioarelor uscate", spune specialistul în probleme ale piciorului Marc Brenner.

Notă: Dacă aveți probleme grave în privința păstrării temperaturii constante a picioarelor provocate de diabet sau de boli vasculare periferice, trebuie să folosiți o pudră de talc, și nu un spray pentru picioare, pentru că vaporii sprayului pot răci picioarele.

Nu fumați. Țigările contribuie la scăderea temperaturii extremităților în 2 feluri. Grăbesc formarea ateroamelor și, conținând nicotină, îngustează vasele mici de sânge, diminuând aportul sangvin care ar trebui să mențină mâinile și picioarele calde.

Feriți-vă și de barurile în care se fumează. „Pacienții cu sindrom Raynaud sunt deosebit de sensibili chiar și numai la fumul de tutun", spune specialistul în chirurgie vasculară Frederick Reichle.

Relaxați-vă ca să vă puteți încălzi. Păstrarea calmului ar trebui să vă ajute la conservarea căldurii. Stresul are asupra organismului un efect similar frigului. Sângele este redirecționat dinspre mâini și picioare către creier și către organele interne, pentru a vă permite să gândiți și să reacționați mai repede.

Sinuzită

16 mijloace de luptă cu infecția

Sinusurile sunt cavități umplute cu aer plasate sub pomeți, deasupra ochilor și a nasului, și în spatele globilor oculari, cu rolul unor mici centre de control al calității aerului. Ele contribuie la încălzirea, umidificarea și purificarea aeru-

lui pe care îl respirați, înainte ca acesta să ajungă în plămâni. Când funcționează corect, bacteriile intrate pe calea aerului rămân captive și sunt filtrate în exterior de mucoasă împreună cu minusculii peri nazali, numiți cili, care căptușesc sinusurile. Acest mic sistem de filtrare a aerului se poate însă colmata atunci când un corp străin obstrucționează cilii, când o răceală blochează deschiderile sinusurilor sau când un alergen ori un iritant inflamează mucoasa sinusurilor. Aerul rămâne captiv, presiunea crește, mucozitatea stagnează, creându-se condiții pentru multiplicarea bacteriilor și a altor microorganisme. Se poate instala astfel o infecție și o inflamație a sinusurilor, adică o sinuzită.

În somn, secreția nazală se scurge în faringe, declanșând spasme de tuse. Se va resimți o presiune și o durere la nivelul feței, a dinților sau a ochilor. Durerea este de obicei mai intensă pe o parte și crește la aplecarea spre înainte. Printre simptome se numără secreția nazală verzuie sau galbenă îngroșată și este posibil să apară și durere de cap. Simțul mirosului se pierde, temperatura poate crește și urmează o senzație fizică de disconfort. De obicei, sinuzita acută este cauzată de viruși sau de bacterii și durează cel puțin 1 lună. Se poate întâmpla ca sinusurile să se infecteze ca urmare a unui traumatism cranian sau a unei infecții dentare ori gingivale care se extinde.

Dacă aveți prea des sinusurile înfundate, efectul poate fi o îngroșare permanentă a membranelor acestora și căi nazale obstrucționate cronic. Sinuzita cronică, care durează de obicei cel puțin 8 săptămâni, este deseori provocată de alergii — în special la praf, la mucegai, la polen și la anumite ciuperci. O altă cauză a acesteia poate fi obstrucționarea nazală ca urmare a unei vătămări sau a polipilor (umflături în formă de ciorchine ale mucoaselor ce căptușesc căile nazale, de obicei apărute ca efect al unor alergii cronice).

Medicii prescriu în general antibiotice pentru infecții bacteriene ale sinusurilor. Există însă și diverse metode pe care le puteți aplica pe cont propriu pentru a vă ameliora starea. Iată în continuare câteva căi de a debloca sinusurile și de a reduce durerea.

Faceți inhalații cu abur. Umiditatea este esențială pentru buna funcționare a cililor, pentru fluidizarea mucoaselor, precum și pentru golirea sinusurilor, explică orelistul Stanley Farb. Faceți de 2 ori pe zi duș sau baie cu mult abur sau stați aplecat deasupra unui vas cu apă clocotită, cu un prosop acoperind capul și vasul ca un cort, și inhalați.

Inhalați din mers. Dacă în timpul programului de lucru sau când trebuie să vă deplasați vă simțiți căile nazale obstrucționate, luați 1 ceașcă de cafea, de ceai sau de supă fierbinte, faceți palmele căuș deasupra cănii și inhalați, sugerează alergologul Howard Druce.

Umidificați-vă locuința. Prin plasarea unui umidificator în dormitor înlăturați pericolul uscării căilor nazale și a sinusurilor, arată orelistul Bruce Jafek. Umidificatorul trebuie curățat în fiecare săptămână pentru a împiedica proliferarea ciupercilor.

„Obțineți un jet de abur rapid și economic", sfătuiește medicul de familie Stephen Amiel, „punând în funcțiune un fierbător electric cu capacul ridicat, pentru a anula comanda de oprire automată, însă fiți atent să nu se evapore toată apa și asigurați-vă că nu poate provoca accidente."

Spălați-vă nările. Pentru a elimina secrețiile nazale vechi, dr. Jafek sugerează folosirea sprayurilor sau a picăturilor nazale saline, precum și o soluție preparată în casă din 1 linguriță de sare și 1 praf de bicarbonat de sodiu la 300 ml de apă călduță. Puneți această soluție într-o sticlă cu picurător sau cu un alt sistem de picurare, dați capul pe spate, acoperiți o nară cu degetul mare și, în timp ce inspirați, picurați soluția în nara deschisă. Apoi suflați cu grijă nara respectivă. Repetați la cealaltă nară.

Beți multe lichide. Este necesar ca pe parcursul unei zile să beți mai multă apă sau alte lichide — atât calde, cât și reci. Lichidele subțiază mucoasa

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă ați încercat să vă autotratați 3–4 zile dar încă aveți dureri de sinusuri, senzație de apăsare și de obstrucționare a căilor respiratorii, trebuie să consultați un medic pentru a vă ajuta să îndepărtați infecția, în special dacă secreția nazală are un miros urât și conține firișoare de sânge sau este de culoare gălbuie ori verzuie. Dacă obstrucția nazală cuprinde o singură parte sau dacă vă amorțește doar o jumătate de față, mergeți la medic în regim de urgență: în cazuri rare, simptomele dvs. pot fi provocate de o tumoră situată în sinus. În unele cazuri severe și neglijate, sinusurile pot dezvolta un abces care să afecteze ochiul și chiar creierul.

Este posibil, de asemenea, să aveți o sinuzită cronică, afecțiune care poate fi recurentă sau prelungită luni sau chiar ani. În funcție de cauza acesteia, veți fi, poate, nevoit să recurgeți fie la un tratament cu antibiotice de durată mai lungă decât în cazul sinuzitelor acute, fie la medicație antialergică îndelungată.

Medicul de familie vă poate face o trimitere la un specialist pentru radiografii sau alte teste, pentru a descoperi neîntârziat cauza congestiei: o infecție cronică, o obstrucție provocată de un sept nazal deviat, polipi sau alergie cronică. Este posibil să se ia în discuție și golirea chirurgicală a unui sinus cu o obstrucție cronică.

și o mențin fluidă, arată dr. Farb. Infuziile fierbinți de plante precum cea de schinduf, fenicul, anason sau salvie sunt cu deosebire active pentru fluidizarea mucoasei.

Suflați fiecare nară pe rând. În acest fel nu permiteți presiunii din urechi să crească, ceea ce ar facilita pătrunderea bacteriilor și mai adânc în sinusuri, subliniază dr. Farb.

Puteți trage pe nări. Acest obicei este de asemenea util la curățirea sinusurilor, trimițând secrețiile vechi în jos, către faringe, arată dr. Farb.

Încercați tabletele decongestionante. Conform spuselor medicului Farb, cele mai bune medicamente fără prescripție pentru golirea sinusurilor sunt tabletele cu unică acțiune, care nu conțin decât decongestionante, cu toate că există prea puține dovezi clare în favoarea acțiunii benefice a oricărui tip de decongestionante. Acestea contractă vasele sangvine și în consecință este posibil să reducă și inflamația mucoaselor. Aerul va pătrunde prin căile nazale, iar presiunea este redusă. Pentru situațiile în care obstrucționarea este produsă de o infecție, sunt de evitat produsele care conțin antihistaminice, adaugă dr. Farb. „Ele acționează prin uscarea secrețiilor nazale și pot bloca și mai mult căile respiratorii."

Nu faceți exces de sprayuri nazale. Sprayurile sau picăturile nazale cu substanțe medicinale sunt bune pentru folosirea ocazională, însă folosirea frecventă poate prelungi sau agrava afecțiunea, avertizează Terence Davidson, expert în afecțiuni nazale. Acest lucru este ceea ce specialiștii numesc „efect de ricoșeu". Inițial, sprayul contractă mucoasele căilor nazale. „Ulterior însă, mucoasa reacționează inflamându-se și mai mult ca înainte. După ce s-a întrerupt folosirea sprayului, poate dura săptămâni până ca mucoasa să se retragă."

Lăsați-vă de fumat. „Dacă zilnic vă aprindeți câte 20 de mici focuri deschise sub nas, nu trebuie să vă mirați că sinusurile se inflamează, iar cilii paralizează", spune dr. Amiel. „Acesta este al 200-lea motiv pentru a renunța la fumat."

Faceți plimbări. Efortul fizic, apreciază dr. Farb, poate ameliora senzația neplăcută, deoarece declanșează secreția de adrenalină, care contractează vasele sangvine. În acest fel este posibil să se reducă și inflamația mucoasei sinusurilor.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Alimentele care provoacă lăcrimarea ochilor sau fac nasul să curgă pot fi de real folos la degajarea sinusurilor blocate. Iată recomandările alergologului Howard Druce.

Usturoi. Această plantă cu gust pătrunzător conține aceleași substanțe care se găsesc în unele medicamente pentru fluidizarea secreției nazale.

Hrean. Această rădăcinoasă iute conține o substanță similară celor prezente în unele medicamente decongestionante. Și crema de hrean din conservă are efect.

Alimente picante. Felurile de mâncare cu condimente de tipul curry și cajun sunt preparate cu ardei iute, care conține capsaicină, o substanță care pare să acționeze ca un decongestionant nazal natural. Varietățile de ardei mici sunt de obicei mai iuți și conțin mai multă capsaicină decât cele mari. Ardeii uscați au de asemenea efect: presărați pur și simplu boia de ardei iute în mâncare.

Apăsați. Masarea sinusurilor dureroase aduce în zona respectivă sânge proaspăt, precum și o ușurare a senzației neplăcute, sugerează dr. Jafek. Apăsați ferm cu degetele mari ambele laturi ale nasului și mențineți apăsarea 15–30 secunde. Repetați.

Folosiți căldura. Căldura umedă aplicată pe sinusurile dureroase este o modalitate facilă de a îndepărta durerea din sinusuri, spune dr. Druce. Puneți o flanelă încălzită peste ochi și pomeți și mențineți-o până când simțiți că durerea se retrage.

Stres

23 de modalități de a învinge tensiunea

Cu toții avem nevoie de o anumită cantitate de stres pentru a supraviețui, iar în doze moderate, stresul poate fi sănătos, chiar plăcut. Însă acest prag poate fi depășit. Definit ca „reacție adversă pe care indivizii o au în fața tensiunii excesive sau a altor tipuri de solicitări la care sunt supuși", stresul este resimțit ca fiind legat în primul rând de munca depusă.

Însă nu numai munca este factor de stres. Printre alte cauze ale stresului se numără:

- schimbarea circumstanțelor sociale ca, de pildă, decesul partenerului, schimbarea locului de muncă sau divorțul;
- presiunea de a se conforma unui anumit tip de comportament, în special când acesta este împotriva înclinațiilor persoanei;
- conflictul într-o relație sau faptul de a nu fi evaluat corect sau prețuit de ceilalți;
- lipsa sprijinului, insuficiența timpului liber sau chiar a timpului în care cei din jur să-și îndrepte atenția asupra persoanei respective;
- probleme financiare, șomajul sau contactul foarte limitat cu alți oameni.

Printre simptomele stresului se numără pierderea poftei de mâncare sau mâncatul compulsiv, somnul neregulat, iritabilitatea continuă și apariția unor simptome fizice precum eczeme, astm, psoriazis, sindromul de colon iritabil, migrene și ulcere stomacale.

Însă stresul nu are doar părți rele. El este o forță pe care o puteți pune să lucreze în folosul dvs. Nu trebuie să fugiți de el și nu trebuie să mergeți la un curs de management al stresului pentru a învăța cum să-i faceți față. Următoarele sfaturi sugerează metode de a lupta cu stresul și de a-l învinge.

Schimbați-vă atitudinea. „Cred că de departe cel mai important lucru pe care îl poți spune despre stres este că în cele mai multe cazuri problema stă nu în lucrurile cu care te confrunți, ci cum reacționezi la ele“, susține medicul psihiatru Paul Rosch. Felul în care reacționezi este determinat de felul în care privești stresul respectiv.

„Uitați-vă la oamenii dintr-un *montagnes russes*“, spune dr. Rosch. „Unii stau în spate, cu ochii închiși, cu dinții strânși. De-abia așteaptă să ia sfârșit chinul și să ajungă iarăși pe pământ solid. În față sunt avizii, căutătorii de senzații tari, care savurează fiecare picaj abrupt și sunt nerăbdători să se urce încă o dată, în următoarea tură. La mijloc se află cei care par nonșalanți, chiar plictisiți. Toți trăiesc aceeași experiență — o tură în montagne russe — însă reacționează foarte diferit la ea: stres rău, stres bun și lipsa stresului.“

Emmett Miller, specialist în stres, apelează la înțelepciunea chinezească pentru a transmite acest mesaj. „Cuvântul chinez pentru criză este *wuji* — 2 caractere care separat înseamnă «primejdie» și «ocazie». Orice problemă cu care ne confruntăm în viață poate fi abordată în acest fel — ca o șansă de a arăta că suntem capabili să-i facem față.“ Schimbându-vă felul de a gândi — privind o sarcină dificilă la lucru ca pe o șansă de a vă îmbunătăți aptitudinile, de pildă —, vă puteți schimba o viață de stres și disconfort într-una de provocări și de senzații.

Gândiți-vă la altceva. Într-un moment de tensiune, orice vă poate ajuta să vă schimbați pe loc perspectiva este util, arată dr. Miller. „E nevoie de ceva care să vă distragă, să rupă șirul de gânduri care produc stresul. Gândindu-vă la aproape orice altceva, veți obține acest rezultat."

Gândiți pozitiv. „A vă gândi sau reaminti o realizare trecută este un lucru excelent când vă simțiți nesigur — înaintea unei prezentări, de exemplu, sau a unei întrevederi cu șeful", spune dr. Miller. „Vă vine în minte instantaneu o realizare de odinioară, neexistând nici un motiv pentru care să nu o repetați acum."

Luați-vă o vacanță în gând. „A vă lua o mică pauză în imaginație este o cale excelentă de a reduce sau a ține stresul sub control", declară dr. Ronald Nathan, autor al unei cărți despre reducerea stresului. „Închipuiți-vă că vă aflați pe nisipul cald al unei plaje: simțiți adierea ușoară a brizei și ascultați valurile spărgându-se liniștit undeva, în depărtare. Este uimitor cât de bine vă pot relaxa aceste imagini."

Recitați incantații antistres. Stresul poate lovi în orice moment, nu numai la lucru — dimineața în baie, înainte de a pleca la serviciu, la bufet, în timpul prânzului, sau în mașină, în drum spre casă. Pentru a vă destinde ori de câte ori gândurile supărătoare vă încordează mușchii gâtului, recitați următoarea incantație, sugerează dr. Miller:
- „Nu sunt nevoit să merg nicăieri chiar acum."
- „Nu am nici o problemă de rezolvat chiar acum."
- „Nu există nimic de făcut chiar acum."
- „Cel mai important lucru pe care-l pot face chiar acum este să mă relaxez."

Trebuie să conștientizați aceste gânduri, susține dr. Miller, pentru că numai astfel starea mintală care cauzează stresul se schimbă automat. Dacă recitați incantația, nu vă mai gândiți la lucrul care v-a cauzat neplăcerea.

Folosiți afirmații. Memorați câteva afirmații pe care să le repetați când vă simțiți atacat de stres, vă sfătuiește dr. Miller. „Nu trebuie să fie complicate. Simpla intonare a unor propoziții precum «Pot face față situației» sau «Știu mai multe despre acest lucru decât oricine altcineva de aici» are efect." Acest demers vă îndepărtează de reflexul animalic la stres alimentat cu adrenalină, „frică-fugă-forță" — respirație rapidă, gură uscată, mâini reci sau transpirate, palpitații, o agitație a intestinelor — și puteți obține o reacție a intelectului, acea parte a dvs. care poate cu adevărat să facă față stării de criză. În plus, în acest fel vă liniștiți.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Prea mult stres vă poate amenința în mod direct sănătatea. Dacă simptomele sunt noi și nu au o cauză evidentă, în special dacă ele vă afectează calitatea vieții, apelați la medic, recomandă psihiatrul Paul Rosch.

Oricare dintre simptomele următoare legate de stres ar putea indica necesitatea unor îngrijiri medicale:

- dureri de cap frecvente, maxilare încleștate sau dureroase, scrâșnitul dinților;
- bâlbâială, tremurături, tremurul buzelor sau al mâinilor;
- dureri de gât, de spate sau spasme musculare;
- delir sau amețeală, țiuit în urechi, acufene sau pocnituri înfundate în urechi;
- roșeață sau transpirație frecventă, mâini și picioare reci sau transpirate;
- gură uscată sau dificultăți la înghițire;
- abuz de alcool sau de droguri recreaționale, determinat de nevoia de a contrabalansa stresul.

Numărați până la 10. Simplul refuz de a reacționa imediat la stres îl poate dezamorsa, observă dr. Nathan. Făcându-vă un obicei din a vă opri și a vă relaxa fie și numai câteva secunde înainte de a reacționa la întreruperi de rutină survenite în cursul zilei, puteți schimba radical modul în care trăiți stresul. De exemplu, când sună telefonul inspirați profund. Apoi, când expirați, imaginați-vă că sunteți moale ca o păpușă de cârpă. „Unul din avantajele pe care o astfel de pauză vi le conferă este senzația că sunteți stăpân pe situație“, observă dr. Nathan. „Senzația de stăpânire a situației este, în general, mai puțin stresantă decât cea a pierderii controlului.

Formați-vă obiceiul de a recurge la relaxări rapide în pauza de dinainte de a răspunde la telefon. Oprirea deliberată este un tranchilizant instantaneu.“

Priviți în altă parte. „Dacă priviți pe fereastră un peisaj îndepărtat timp de o secundă, detașându-vă de problema producătoare de stres, ochii se relaxează. Iar dacă ochii se relaxează, tendința este ca tot organismul să îl urmeze“, arată dr. Nathan.

Ridicați-vă și plecați. „Dacă luați o oală de pe aragaz, ea nu mai fierbe“, spune dr. Nathan. „Părăsirea teatrului acțiunii vă poate oferi, de asemenea, o nouă perspectivă.“

Experimentați respirația „so hum". „Când sunteți stresat, pulsul o ia la goană și respirația se accelerează", spune chiropractorul Bradley Frederick. „Medicina orientală ne învață că ne putem controla sistemul nervos autonom și reacțiile sale. Un exemplu este respirația. Impunându-vă să respirați încet și complet, puteți modifica reacția pe care organismul o are în mod automat la stres. Această activitate simplă poate încetini ritmul bătăilor inimii și aduce oxigen către creier și mușchi, ceea ce relaxează tensiunea și convinge organismul că stresul a trecut, indiferent dacă este așa sau nu."

Modul corect de a respira este cel abdominal — în care vă simțiți stomacul dilatându-se atunci când inspirați și contractându-se când expirați. Deși există multe tehnici de respirație folosite la calmarea minții, tehnica descrisă sub denumirea de respirație „So Hum" este recomandabilă pentru început. Inspirați adânc și articulați „soooooo", apoi expirați încet pe „hummmm". Retrageți-vă stomacul cât mai mult. Respirând ușor, complet și calm, la primul semn de stres vă puteți schimba atitudinea — și viața — pentru totdeauna.

Nu respirați însă profund și repede fiindcă riscați să vă hiperventilați. În timpul hiperventilației se elimină prin expirație o cantitate excesivă de dioxid de carbon, ceea ce rupe echilibrul acidobazic din sânge, provocând amețeală, furnicături și spasme ale mâinilor, picioarelor și maxilarelor.

Întindeți-vă. „În esență, fiecare emoție simțită are o manifestare fizică", arată dr. Frederick. „Încordarea mușchilor maxilarului și ai umerilor este o reacție obișnuită la stres. În chip ideal, am prefera să eliminăm cauzele stresului, în loc de a trata simptomele. Însă deseori neputând ajunge la sursa stresului, trebuie să avem o reacție față de el. Dacă vă veți întinde mușchii și veți menține coloana vertebrală mobilă, vă veți simți mai bine, veți fi mai sănătos și veți trăi mai mult."

Masați-vă mușchii problemă. „Cei mai mulți dintre noi avem anumiți mușchi care se încordează când suntem supuși stresului", explică dr. Miller. „Este un fel de cerc vicios: stresul produce adrenalină, care produce tensiune musculară, care produce și mai multă adrenalină și tot așa. O metodă adecvată pentru a rupe ciclul este să vă identificați mușchii problemă — cei care sub presiune se încordează, de obicei la ceafă și în zona superioară a spatelui — și să-i masați câteva minute."

Masați-vă tâmplele. Această aplicație practică a presopuncturii — tehnica ce folosește puncte de presiune pentru atenuarea durerilor, ca și pentru tratarea unei game largi de afecțiuni — funcționează indirect. Masajul ner-

vilor la tâmple relaxează mușchii în alte zone, în special cei situați la gât“, arată dr. Miller.

Relaxați-vă maxilarul. Persoanele aflate într-o stare de tensiune au tendința să strângă din dinți, observă dr. Miller. „Dacă lăsați maxilarul liber și îl mișcați ușor, ajutați mușchii să se relaxeze, iar dacă relaxați mușchii, reduceți senzația de tensiune.“

Relaxați-vă respirația. Musculatura tensionată a persoanei supuse stresului poate îngreuna respirația, avertizează dr. Frederick, iar respirația obstrucționată poate agrava anxietatea deja instalată. Pentru a vă calma respirația, rotiți-vă umerii în sus și înspre spate, apoi relaxați-vă. Începeți printr-o inspirație profundă, timp în care duceți umerii înapoi, iar apoi expirați, relaxându-i. Puteți face acest exercițiu simplu practicând respirația „so hum“. Repetați de 4–5 ori, apoi respirați din nou profund. Reluați întreaga serie de 4 ori.

Relaxați-vă total. O tehnică simplă, numită relaxare progresivă, poate avea ca efect o imediată și evidentă reducere a senzației de stres, prin diminuarea tensiunii fizice. Pornind de sus în jos sau invers, încordați succesiv câte un fascicul de mușchi, mențineți încordarea câteva secunde, apoi relaxați. Luați pe rând toate părțile corpului — labele picioarelor, picioarele, pieptul și brațele, capul și gâtul — și bucurați-vă de senzația de relaxare produsă.

Faceți o baie fierbinte. Apa fierbinte acționează printr-o inhibare a reacției la stres, arată dr. Frederick. Când sunteți tensionat și agitat, circulația sângelui către extremități este redusă. Apa fierbinte reface circulația, convingând organismul că se poate relaxa. Dr. Frederick recomandă compresele calde pe picioare, pe mâini și frunte.

La serviciu, încercați să vă țineți mâinile sub apa caldă de la robinet până când simțiți că tensiunea începe să se scurgă împreună cu șuvoiul de apă.

Exercițiul fizic. Efortul fizic regulat mărește vitalitatea care vă ajută să luptați cu stresul. Dar și o simplă plimbare pe lângă casă vă poate ajuta să eliminați o parte din tensiunea rămasă după o ședință de lucru dificilă sau după o ceartă în familie. Exercițiul este chiar ceea ce trupul dorește instinctiv să facă în condiții de stres — este reflexul luptă sau fugi, explică dr. Miller. Și funcționează. În primul rând, acesta arde o parte din substanțele produse de stres, iar în al doilea, mușchii obosiți sunt mușchi relaxați.

Ascultați o casetă specială de relaxare. Relaxarea este opusă tensiunii — antidotul stresului, arată dr. Miller. Casetele destinate relaxării sunt destul de eficace. Puteți cumpăra casete sau CD-uri cu voce, voce pe muzică sau doar cu sunete ale naturii — vântul care suflă printre copaci sau valuri care se sparg pe nisip.

Ascultați la căști pentru ca atenția să nu vă fie distrasă și ca să nu îi deranjați pe cei din jur.

Bucurați-vă de muzică. Casetele de relaxare nu sunt singura opțiune. Muzica potrivită liniștește așa cum, poate, nimic altceva nu o face. „Muzica este un instrument deosebit de puternic în lupta cu stresul", spune dr. Miller. „O puteți folosi pentru a vă relaxa sau pentru a vă inspira."

Învingeți stresul cu ginseng siberian. Fitoterapeuții numesc plantele care anihilează stresul adaptogene, fiindcă ne ajută să ne adaptăm mai bine la factorii ce îl provoacă. O astfel de plantă este ginsengul siberian, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Luați-l de 3 ori pe zi, conform instrucțiunilor de pe etichetă, în timpul perioadelor de stres.

Notă: Aveți grijă să vă procurați ginseng siberian, nu ginseng american, care vă poate da peste cap ciclul menstrual sau înrăutăți simptomele de menopauză.

Evitați stimulentele. Mormane de cești de cafea goale și scrumiere pline — clișeele clasice de televiziune ale celor care trec printr-un eveniment stresant: un termen limită la închiderea ediției unui ziar, o criză într-o relație conjugală sau de prietenie, o negociere dificilă de afaceri. Însă, deși cantitățile mici de cofeină pot fi de ajutor în finalizarea favorabilă a unor sarcini mintale și fizice, excesul amplifică simptomele fizice de agitație și iritabilitate, iar nicotina declanșează secreția de adrenalină, accelerând ritmul cardiac și ridicând tensiunea arterială. Așadar, în situații stresante o ceașcă de ceai sau de cafea și o țigară luate ca adjuvante sunt pur și simplu opțiuni greșite.

Nu vă bazați nici pe alcool sau pe canabis. La fel, o băutură tare sau, tot mai frecvent, o țigară cu marijuana sunt reflexe automate la o zi stresantă. Însă excesul de alcool diminuează performanțele și amplifică agitația pe măsură ce efectele sale se șterg.

Canabisul este tot mai frecvent folosit pentru eliminarea stresului, însă el însuși poate provoca agitație, iritabilitate și paranoia, dacă este folosit în exces și de persoane susceptibile.

Sughiț

18 leacuri verificate

Femeile gravide știu un secret pe care cei mai mulți dintre noi îl ignoră. Chiar și înainte de a veni pe lume, fătul sughite în uterul mamei. O femeie gravidă poate simți micile spasme și își poate vedea totodată abdomenul săltându-i. Mulți dintre noi au sughițat încă înainte de a se naște, mai sughit și acum din când în când și așa va fi tot restul vieții. Nimeni nu știe exact de ce. Unii oameni de știință cred că sughițul este un vestigiu al unui reflex primitiv care, cândva, avea un rol folositor, uitat de multă vreme. Cu toate acestea, oamenii de știință știu destul de multe despre cauzele sughițului: mâncați prea repede și înghițiți prea mult aer.

Alimentele prea fierbinți sau prea condimentate, apa sau aerul prea reci, fumul, nervozitatea, emoția puternică, râsul subit sau băuturile gazoase, toate pot declanșa o contracție bruscă a diafragmei. Pătrunderea bruscă, în mod involuntar, a aerului excită o parte a faringelui (glota) cu scopul de a o închide, ceea ce duce la emiterea bine cunoscutului sunet „hâc". De obicei, sughițatul se oprește spontan după câteva secunde sau minute; rareori o criză de sughiț poate dura mai mult.

Leacurile împotriva sughițului datează din Antichitate și se numără cu sutele. Însă scopul obișnuit al oricărui remediu împotriva sughițului este fie de a crește nivelul de dioxid de carbon în sânge, fie de a submina ori de a copleși impulsurile nervoase care provoacă sughițurile. Aceasta poate constitui o modalitate fantezistă de a spune că dacă distrageți suficient atenția creierului încercând să-l determinați să facă ceva dificil sau prostesc, atunci vă vor dispărea sughițurile. Notați că aceste remedii sunt soluții empirice, practice, nu tratamente științifice. Poate că unul dintre ele vă va vindeca.

Încercați să-l mituiți puțin. „Fratele meu are un leac pentru sughiț și jură că funcționează de fiecare dată", mărturisește medicul de familie Stephen Amiel, „deși eu, unul, nu m-am încumetat să îl încerc." Fluturați în fața cuiva care sughite o bancnotă valoroasă și spuneți-i că este a lui dacă sughite din nou. Oricât ar încerca să sughită din nou, sughițul i se oprește pe drum.

Beți apă „invers". Încercați să vă potoliți sughițurile umplând un pahar cu apă, aplecându-vă în față și bând apa pe marginea opusă a paharului, sugerează gastroenterologul Richard McCallum. „Procedeul merge întotdeauna și îl recomand ferm pacienților mei sănătoși."

NOUĂ IDEI CIUDATE DE A OPRI UN SUGHIȚ

- Scoateți brusc limba din gură.
- Faceți gargară cu apă.
- Atingeți de câteva ori, cu un tampon de vată introdus în gură, locul în care palatul tare întâlnește palatul moale.
- Puneți o pungă cu gheață pe abdomen, imediat sub cutia toracică.
- Mestecați și înghițiți pâine uscată.
- Sugeți o felie de lămâie muiată în biter.
- Comprimați pieptul trăgând genunchii în sus sau aplecându-vă în față.
- Țineți-vă respirația.
- Sugeți gheață sfărâmată.

Expirați încet. Cercetătoarea Christine Dreisbach Murray, de la o companie editorială, lucrează în timpul mesei de prânz și uneori simte consecințele acestui fapt — un acces de sughiț. „Obișnuiam să îmi țin respirația, dar în ultima vreme, expir aerul încet, în jet constant. Simplu, dar merge."

Înghițiți-vă sughițul. „Atunci când mâncați, stați și mâncați liniștit", spune specialista în medicină tradițională Betty Shaver. „Atunci nu veți mai sughița." Dacă deja sughițați, țineți-vă respirația cât mai mult timp și înghițiți în sec de câte ori aveți impresia că vine un sughiț. Faceți acest lucru de 2–3 ori, apoi inspirați adânc și repetați.

Leac acrobatic împotriva sughițului. Iată o sugestie făcută de cercetătoarea Dawn Horvath. Umpleți cu apă un pahar de unică folosință și așezați-l pe masa din bucătărie. Puneți-vă degetele arătătoare în urechi și aplecați-vă astfel încât să puteți prinde paharul cu degetele mici și cu degetele mari ale fiecărei mâini. Apoi, în timp ce vă țineți respirația, beți apa dintr-o înghițitură, cel mult 2.

LEACURI DIN CĂMARĂ

„Un leac pe care îl consider eficient este 1 linguriță de zahăr mestecat pe uscat", spune gastroenterologul André Dubois. „Acesta oprește sughițurile în câteva momente. Probabil că zahărul acționează prin modificarea impulsurilor nervoase care altminteri ar spune mușchilor diafragmei să se contracte spasmodic."

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Sughițurile pot fi stânjenitoare și deranjante, spune medicul de familie Stephen Amiel, dar ele, în sine, nu sunt periculoase: un american, crescător de porci, a sughițat continuu timp de 65 de ani fără a suferi prea mult, deși nu același lucru s-ar putea spune despre familia sa.

Rareori sughițurile constituie primul semn al unei îmbolnăviri grave, dar, uneori, ele pot însemna un simptom asociat cu alte stări patologice, între care pneumonia, probleme ale ficatului sau rinichilor, consumul excesiv de alcool, astmul, accidentul vascular cerebral sau o tumoră cerebrală. Ele pot urma unei intervenții chirurgicale asupra abdomenului sau pot fi asociate cu anumite medicamente cum ar fi relaxantele musculare.

Dacă sunteți grav afectat de sughițuri, medicul vă poate recomanda un tranchilizant de tipul clorpromazinei sau haloperidolului, care vă pot ajuta.

Amuzamentul copilașilor. Dacă vă aflați într-o cameră de creșă plină cu copii activi, care aleargă chicotind și râzând, fiți sigur că unii vor începe să sughită. „Mă amuz când, în timp ce își țin respirația, încearcă să nu mai râdă“, spune educatoarea Ronnie Fern. „Și funcționează. Presupun că aceasta face să li se taie răsuflarea și diafragma revine să facă ceea ce se presupune că are de făcut.“

Ajutor de la o plantă medicinală. În fond, sughițurile pot fi considerate o combinație neplăcută de rateu, pe de o parte, al unor mușchi, iar pe de alta, al unor nervi. Când durează mai mult de câteva minute, pot fi foarte deranjante. Unul dintre cei mai buni relaxanți ai nervilor și mușchilor este valeriana, spune fitoterapeutul Douglas Schar. Ea calmează orice fel de spasme. Pentru calmarea sughițurilor, încercați 5 ml de tinctură de valeriană diluată cu apă (1:5).

Trucul cu punga de hârtie. Tocmai ne gândeam să sărim peste sugestia de a respira într-o pungă de hârtie cafenie; oricine cunoaște, probabil, trucul și oricum nu prea merge. Dar tocmai am aflat despre funcționara de la poștă Pat Leayman. Ea și-a vindecat colegii de numeroase sughițuri, folosind nimic altceva decât o pungă de hârtie cafenie.

„Trebuie să suflați în ea exact de 10 ori, repede și cu putere, până vă înroșiți la față“, explică Pat Leayman. „De asemenea, trebuie să țineți punga bine strânsă în jurul gurii, încât aerul să nu poată pătrunde în ea. Dacă urmați întocmai aceste instrucțiuni, trucul cu punga va da rezultate de fiecare dată.“

T

Tăieturi și julituri

9 modalități de a le vindeca

În timp ce copiii par să dețină monopolul asupra tăieturilor și juliturilor, se pare că și adulții au partea lor. Un deget nimerește în calea cuțitului cu care tăiați ceapa. Un rucsac aruncat neglijent pe holul de la intrare cauzează o cădere neplăcută. În fiecare iarnă gheața își așteaptă ca un glumeț sinistru victimele să cadă, să-și sfâșie pantalonii și pielea în același timp. Viața poate fi plină de accidente. Din fericire, cămările și dulăpioarele noastre cu medicamente ne oferă arsenalul necesar primului ajutor.

Opriți sângerarea. Cea mai rapidă cale de a opri sângerarea este apăsarea directă pe locul afectat. Puneți o bucată de pânză curată și absorbantă peste tăietură, apoi apăsați cu mâna. Dacă nu aveți pânză la îndemână, folosiți degetele. Dacă sângele trece prin primul strat de pânză, mai adăugați un strat și continuați să presați cu fermitate. Puneți pansamentele noi peste cele vechi, deoarece prin îndepărtarea primului pansament se poate smulge sângele coagulat.

Dacă prin presiune sângerarea nu se oprește, ridicați membrul lezat deasupra nivelului inimii, pentru a diminua presiunea sângelui asupra tăieturii. Continuați apăsarea. În mod normal, sângerarea ar trebui să se oprească.

Bandajați tăietura. După ce sângerarea s-a oprit sau măcar încetinește, legați strâns rana cu o pânză sau înfășurați-o cu un bandaj elastic, astfel încât să existe o apăsare pe tăietură, dar fără ca circulația să fie întreruptă, spune asistentul din serviciul de urgență John Gillies.

Aplicați o presiune suplimentară. Dacă plaga continuă să sângereze, atunci problema este mai gravă decât părea la început și probabil este nevo-

ie să vă prezentați imediat la medic. Până când obțineți ajutor medical calificat, căutați punctul de presiune cel mai apropiat de tăietură, aflat între tăietură și inimă.

Punctele de presiune sunt locurile unde se poate lua pulsul: la nivelul încheieturii mâinii, pe fața interioară a membrului superior cam la jumătatea distanței dintre cot și subsuoară și în zona pelviană, acolo unde picioarele se îmbină cu trunchiul. Apăsați artera de suprafața osului aflat dedesubtul ei.

Opriți apăsarea la aproximativ 1 minut după ce sângerarea s-a oprit. Dacă sângerarea reîncepe, reîncepeți și apăsarea.

Nu aplicați un instrument compresiv. În majoritatea cazurilor de tăieturi și julituri este suficient primul ajutor. Instrumentele compresive pot fi periculoase. „Dacă faceți un bandaj compresiv, persoana accidentată poate ajunge să-și piardă membrul din cauza opririi circulației", avertizează Gillies.

Spălați plaga de 2 ori pe zi. Este foarte important să preveniți infecția și să micșorați probabilitatea unei modificări permanente de culoare a pielii în zona plăgii. Spălați zona lezată cu apă și săpun sau doar cu apă, vă sfătuiește medicul specialist în medicina de urgență Hugh Macaulay. Ideea este de a reduce aglomerarea de bacterii din plagă și de a îndepărta murdăria. Dacă nu îndepărtați pietricelele și nisipul dintr-o plagă, acestea își pot lăsa pigmentul sub piele.

Mențineți plaga umedă. Când sunt expuse la aer, juliturile prind o crustă care încetinește creșterea celulelor noi, spune Patricia Mertz, specialistă în dermatologie. Ea recomandă folosirea unui pansament de plastic asemănă-

DE CE ESTE ATÂT DE DUREROASĂ TĂIETURA CAUZATĂ DE MARGINEA HÂRTIEI?

Școlarii, funcționarii și manipulatorii de orice fel ai hârtiei vor fi toți de acord că — indiferent dacă sunt mici — tăieturile făcute de marginea hârtiei sunt realmente dureroase. Ce îi determină pe profesioniștii altminteri sfioși să bombăne o asemenea întâmplare? Într-un cuvânt, particulele.

Dacă vă tăiați la ras, lama face o rană curată, lăsând în urmă puține particule sau chiar deloc, care să provoace durere. Dar o tăietură făcută de hârtie lasă în urmă fibre de hârtie impregnate cu substanțe chimice din procesul de fabricare a hârtiei. Aceste fibre și unele bacterii rămân în rană, declanșând receptorii durerii din piele.

SCOATEREA UNUI PLASTURE DE PE O RANĂ

Urâți cumva sau poate copiii dvs. urăsc îndepăratarea unui plasture aderent? Atunci urmați aceste sugestii.

- Folosiți o forfecuță pentru a tăia partea de plasture unde se află marginile pansamentului. Îndepărtați ușor pansamentul de pe juliturā. Apoi îndepărtați și cele 2 benzi laterale aderente.
- Dacă rana a făcut coajă și pansamentul s-a lipit de ea, umeziți zona cu o soluție diluată de sare în apă caldă. Aveți răbdare, pansamentul se va desprinde.
- Dacă de plasture s-au lipit fie părul de pe braț, picior sau piept, smulgeți-l în direcția de creștere a părului. Folosiți un tampon de vată îmbibat în ulei pentru copii sau în spirt medicinal pentru a umezi adezivul înainte de a trage plasturele de pe piele.

tor foliei pentru alimente sau a peliculelor și membranelor permeabile la vapori. De asemenea, mai puteți cere farmacistului tifon impregnat cu vaselină. Ambele tipuri de bandaj mențin umezeala în plagă și permit trecerea unei cantități mici de aer. Celulele se regenerează mai repede atunci când sunt umede.

Aveți nevoie de o inoculare antitetanică? În prezent, se consideră că nu mai este necesar să faceți un rapel antitetanic dacă v-ați tăiat sau v-ați julit, cu condiția să fi făcut 5 inoculări antitetanice până în momentul accidentului, spune medicul de familie Stephen Amiel. Majoritatea copiilor vor fi făcut 4 astfel de inoculări până să intre la școală și cea de a 5-a o fac la adolescență. Dar cum programul de imunizare împotriva tetanosului a început în 1961, este posibil ca mulți adulți să nu beneficieze de imunitate deplină.

Dacă nu ați făcut pe parcursul vieții 5 inoculări antitetanice ori dacă nu sunteți sigur că vi s-a administrat această profilaxie, faceți o injecție de rapel cât mai repede după ce v-ați tăiat sau v-ați julit. De asemenea, este posibil să fie nevoie de un tratament cu imunoglobulină tetanică, un antiser. Persoanele cu imunitate totală nu au nevoie de aceasta decât în cazul unei plăgi predispuse la tetanos, precum cele contaminate cu gunoi de grajd.

Încercați unul dintre medicamentele naturale. „Fitoterapia oferă un caleidoscop de remedii pentru primul ajutor", spune fitoterapeutul Douglas Schar. „Favoritele mele sunt echinacea, coada șoricelului, hamamelisul și

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Nu întotdeauna primul ajutor este suficient. Următoarele semne arată că trebuie să mergeți la medic:

- Sângele este de culoare roșu-aprins și țâșnește ca un jet. Se poate să fie străpunsă o arteră.
- Nu puteți scoate toate materiile străine din plagă.
- Tăietura sau julitura se află pe față sau într-o zonă vizibilă a pielii unde nu v-ar plăcea să rămâneți cu o cicatrice.
- Plaga se înroșește sau face puroi ori roșeața depășește plaga cu mai mult de lățimea unui deget.
- Plaga este mare și se poate vedea în interiorul ei. S-ar putea să fie nevoie de copci sau de coasere.
- Ați pierdut sensibilitatea unui deget sau capacitatea de a-l mișca. Se poate să fie secționat un nerv sau un tendon.
- V-ați tăiat cu un obiect posibil contaminat cu HIV/SIDA sau cu viruși de hepatită. După spălarea foarte minuțioasă cu apă și săpun sau cu alcool a tăieturii, favorizați sângerarea ei încă puțin timp și apoi mergeți la spitalul de urgență, unde vi se va acorda tratamentul preventiv și/sau imunizarea. Dacă puteți lua, fără riscuri, obiectul care v-a produs rana, duceți-l la spital pentru a fi verificată o eventuală contaminare virală.

gălbenelele. Toate aceste plante medicinale conțin compuși antiinflamatori și antimicrobieni. În plus, conțin și compuși care grăbesc procesul de vindecare.“ Cumpărați tinctură din oricare plantă dintre cele de mai sus, spune Schar, și păstrați-o într-un pulverizator, iar când vi se întâmplă un accident în gospodărie, pulverizați sau tamponați ușor plaga cu o cantitate mică de tinctură. El recomandă să pulverizați de 3 ori pe zi până la vindecarea completă a plăgii.

Un strop de prevenire. Multe tăieturi și julituri întâmplate în casă sau în jurul casei pot fi prevenite, consideră dr. Amiel. În bucătărie, depozitați cu grijă cuțitele ascuțite, nu le lăsați în dezordine într-un sertar împreună cu obiecte de tot felul. Păstrați mânerele curate și uscate și întotdeauna folosiți-le la distanță de corp, manevrându-le pe suprafața unui blat de lemn. Nu așezați niciodată cuțitele cu lama în sus într-o mașină de spălat vase și nici nu le lăsați pe fundul unui lighean în care spălați farfurii și tacâmuri. Înfășurați cu grijă, în mai multe straturi de hârtie de ziar, paharele sparte și cutiile de conserve desfăcute.

Purtați mănuși de protecție la grădinărit. Aveți grijă la scoaterea gunoiului din gospodărie și nu lăsați copiii să se joace în apropierea tomberoanelor: acolo pot exista ace aruncate, lame de ras și alte lucruri inutile, care pe lângă faptul că pot provoca o tăietură, pot fi și contaminate cu viruși de hepatită sau de HIV/SIDA.

Tendinite

14 remedii utile

Ca și durerea musculară apărută după un efort prelungit, tendinitele sau tenosinovitele — inflamații în sau în jurul tendonului — pot fi dureroase. Dar, în timp ce durerea musculară simplă este temporară, tendinita este persistentă. Durerea nu trece după câteva ore de odihnă și comprese cu gheață.

Dacă veți continua să folosiți tendonul în aceeași mișcare repetitivă care e cauza problemei, va fi foarte dificil să se vindece. Acest lucru este valabil pentru toată lumea, de la maratoniști și spălătorii de geamuri la violoniști și operatorii pe computer.

Leziunile membrului superior legate de profesie (termenul preferat acum este de leziune repetitivă de efort (LRE)) solicită atenția specialiștilor în medicina muncii și, în anumite cazuri, a justiției. În leziunile repetitive de efort, tendinitele afectează de obicei mâna, încheietura mâinii, coatele și umerii, deși pot apărea la orice articulație a corpului.

În privința problemelor de sorginte profesională, angajatorul trebuie să își asume anumite responsabilități cu privire la designul scaunelor și al locului de muncă, de exemplu, și la asigurarea unor pauze frecvente, de scurtă durată. Va trebui să discutați aceste probleme cu șeful dvs., cu departamentul de resurse umane sau cu Sindicatul. Iată câteva moduri în care puteți diminua efectele tendinitelor și preveni acutizările, dar aceasta înseamnă că va trebui să schimbați unele obiceiuri.

Luați o pauză. „Este greu să-i convingi pe oameni să facă asta“, spune specialistul în medicină sportivă Bob Mangine. Însă un atlet cu tendinită la tendonul lui Ahile, de exemplu, nu se poate aștepta cu adevărat la o îmbunătățire a stării sale dacă nu își ia o pauză de câteva zile.

Bineînțeles, e mai ușor de zis decât de făcut dacă activitatea care a declanșat tendinita este parte a activității zilnice. Dacă aveți tendinită ocupa-

țională, ar fi o idee bună să vă păstrați 1–2 zile din concediu pentru momentele în care tendinita este persistent dureroasă.

Dar nu luați o pauză prea lungă. „Mușchii vor începe să se atrofieze“, spune dr. Mangine. „Atleților nu le recomandăm niciodată repaus complet“, adaugă Ted Percy, ortoped specializat în medicină sportivă. Dacă este posibil, soluția este să evitați antrenamentul. Alegeți o activitate în care să nu mai apară durerea, așa încât să evitați repausul prelungit și să vă mențineți vigoarea.

Faceți o schimbare. Dacă tendinita este indusă de exercițiile fizice, e posibil ca tendoanele inflamate să aibă nevoie de o nouă formă de exercițiu. Dacă sunteți un alergător cu probleme ale tendoanelor membrelor inferioare, de exemplu, puteți sta pe pistă dacă vă place să mergeți pe bicicletă, ceea ce vă oferă posibilitatea de a antrena pulpele.

Faceți o baie. Baia în apă caldă este o metodă bună de a crește temperatura corpului și de a îmbunătăți fluxul sangvin. Încălzirea tendonului înainte de o activitate solicitantă scade durerea asociată cu tendinita, spune Mangine.

Folosiți o compresă caldă. Puneți o compresă caldă peste tendonul sensibil, acoperiți-o cu o pungă de plastic și peste toate acestea o pernă electrică și un bandaj elastic pentru a le ține. Păstrați compresa 2–6 ore. Reglați perna electrică pe o temperatură joasă, ca să nu vă ardeți, vă sfătuiește antrenorul Bob Reese. Pentru efect maxim, țineți partea lezată la un nivel superior celui al inimii.

Încălziți-vă prin exerciții. Tratamentele calde menționate mai sus sunt numai prima parte a încălzirii. Întotdeauna înainte de a face exerciții la capacitate maximă trebuie să vă încălziți prin exerciții fizice, spune fizioterapeutul Terry Malone. Încălzirea previne contracția mușchilor și a tendoanelor care se produce prin exerciții.

De asemenea, s-a constatat că persoanele cu flexibilitate redusă sunt mai predispuse la tendinite, spune Mangine, așa că încălzirea prin exerciții ar trebui să devină o activitate de rutină. Pe măsură ce îmbătrâniți, tendoanele și mușchii își pierd din elasticitate, așa că exercițiile intensive fără încălzire prealabilă pot provoca inflamații, dureri și chiar rupturi de tendon.

Purtați bandaj elastic la antrenament. Chiar și puțina susținere și căldura pe care vi le asigură un bandaj elastic pot ajuta în timpul și după antre-

nament, spune Mangine. „Nu este adevărată zicala că purtarea unui bandaj ar slăbi mușchii și tendoanele, dar condiția e să continuați exercițiile."

Folosiți gheață. După exerciții, gheața este utilă pentru a îndepărta inflamarea și durerea în același timp, spune Mangine.

Notă: Persoanele care suferă de boli de inimă, diabet sau de probleme ale circulației periferice ar trebui să fie precaute în privința gheții, deoarece frigul contractează vasele de sânge și poate provoca probleme circulatorii serioase.

Înveliți zona bolnavă. Alt mod de a reduce inflamația zonei afectate este înfășurarea ei cu un bandaj elastic, spune dr. Percy. Atenție, să nu înfășurați prea strâns sau pentru prea mult timp zona afectată, pentru a preveni disconfortul și problemele circulatorii.

Ridicați zona bolnavă. Pentru controlul inflamării zonei dureroase se recomandă ridicarea deasupra nivelului inimii.

Purtați un toc mai înalt. Dacă este afectat tendonul lui Ahile, e o idee bună să purtați ghete sau pantofi cu toc, spune dr. Percy. „Înalță călcâiele", adaugă el, „iar mușchii și tendoanele sunt mai puțin solicitate."

Luați un antiinflamator. În tendinite, spune dr. Percy, aspirina și ibuprofenul sunt analgezice eficiente pe termen scurt. Ele reduc, de asemenea, inflamația și umflăturile. Nu luați aspirină dacă aveți sub 16 ani.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă în timpul și după exercițiile fizice aveți dureri tipice tendinitei, dar nu prea puternice, ați putea spera că veți depăși durerea. Dar nu ar fi o idee bună. Dacă durerea este severă și continuați să abuzați de tendon, acesta s-ar putea rupe și ar putea urma o pauză foarte lungă pentru exerciții, operație și chiar sechele.

Așa că a face azi exerciții cu un tendon dureros ar putea însemna să rămâneți pe tușă pentru tot restul vieții. Cel mai indicat ar fi să întrerupeți activitatea care vă provoacă durerea și să mergeți la medic dacă durerea persistă.

Medicul vă poate prescrie antiinflamatoare, poate exclude alte boli și, dacă este nevoie, vă va îndruma spre un tratament ulterior, adică fizioterapie, injecții cu cortizol în teaca tendonului inflamat sau, ocazional, operație în cazul unui tendon rupt sau calcificat.

Lucrați-vă mușchii organismului. Nu vă sugerăm să deveniți Mister Univers, spune Mangine, ci doar să vă definiți musculatura făcând exercițiile cu greutăți ușoare. Toate țesuturile se dezvoltă simultan, așa că exercițiul fizic vă va antrena mușchii, tendoanele și ligamentele. Nici măcar nu aveți nevoie de un set de greutăți — puteți umple o șosetă cu monede pentru a vă lucra mușchii brațelor.

Luați pauze. Este o metodă simplă de a vă reduce, măcar pentru un timp, stresul fizic la lucru, spune chiropractorul Scott Donkin. „Dacă lucrați toată ziua într-o poziție dificilă, tendinita poate apărea destul de ușor mai ales la mâini sau la încheieturile lor, dacă e vorba de tastatura computerului sau de mașina de scris."

Toxiinfecție alimentară

33 de modalități pentru prevenirea și tratamentul unei toxiinfecții alimentare

Carnea (inclusiv cea de pasăre) crudă sau insuficient prelucrată termic, fructele și vegetalele spălate necorespunzător, pizza care zace la soare, musacaua sau salata de roșii, ca și o mulțime de alte alimente și mâncăruri preferate pot găzdui organisme microscopice capabile să declanșeze toxiinfecții alimentare care potențial amenință viața bolnavului.

Toxiinfecțiile alimentare pot fi cauzate de hrana consumată în afara gospodăriei, dar nu de puține ori sursa de infecție se află în propria gospodărie. O toxiinfecție alimentară neîngrijită la timp sau în mod corespunzător poate fi letală. Chiar un caz de toxiinfecție alimentară care nu amenință viața vă poate face să vă simțiți îngrozitor, ca urmare a amețelilor, stărilor de greață, vărsăturilor, diareei, crampelor abdominale, durerilor de cap și febrei.

Bacteriile toxice ajung în hrană într-o varietate de moduri, în general ca urmare a manipulării și prelucrării ei necorespunzătoare. O dată ajunse în tubul digestiv, aceste bacterii atacă intestinele. Pentru 1–2 zile vă simțiți sleit de puteri, deoarece organismul încearcă să reziste infecției. Iată ce puteți face pentru a ajuta organismului să lupte împotriva toxiinfecției alimentare.

Faceți plinul cu lichide. Bacteriile irită tractul intestinal și declanșează o pierdere masivă de lichide prin diaree sau vărsături, ori prin ambele. Beți o

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Într-un caz normal de toxiinfecție alimentară, simptomele — crampele stomacale, greața, vărsăturile, diareea și amețeala — dispar în 1–2 zile. Dar în cazul copiilor, al vârstnicilor și al celor care suferă de o boală cronică ori au o deficiență imunitară, toxiinfecția alimentară poate fi foarte gravă. Astfel de persoane ar trebui să ia legătura cu medicul la primele semne de toxiinfecție alimentară.

Chiar dacă nu vă încadrați într-una dintre categoriile sus-menționate, adresați-vă medicului dacă simptomele toxiinfecției alimentare sunt însoțite de:

- dificultate la înghițire, vorbit sau respirat; tulburări de vedere; slăbiciunea mușchilor sau paralizia lor, îndeosebi dacă acestea apar după consumul de alimente conservate în cutii, de ciuperci sau de moluște;
- febră peste 38°C;
- vărsături grave, înțelegând prin aceasta că nu puteți reține nici un lichid pentru o perioadă continuă de 12 ore sau mai mult;
- diaree gravă mai multe zile;
- durere abdominală persistentă și localizată;
- deshidratare: aveți o sete cumplită, gura uscată și urinați puțin, iar atunci când vă prindeți între degete pielea de pe dosul mâinii, pielea rămâne pensată;
- diaree cu sânge.

Toxiinfecția alimentară este o problemă de sănătate publică. Dacă bănuiți că aveți o toxiinfecție alimentară și mai ales că sursa de infecție se află în afara gospodăriei proprii, ar trebui să contactați neîntârziat medicul, care poate să vă trimită să faceți analizele necesare. Acesta are datoria să încunoștințeze autoritățile sanitare de existența focarului infecțios.

Dacă lucrați cu oameni bolnavi ori într-o creșă, grădiniță, școală, pensiune sau dacă ocupația necesită manipularea de alimente, în caz că aveți o toxiinfecție alimentară trebuie să luați legătura cu medicul. Veți avea nevoie de acordul instituțiilor de sănătate publică pentru a vă putea întoarce la muncă.

cantitate sporită de lichide pentru a preveni deshidratarea. Apa este indicată dacă e singurul lichid pe care îl tolerați, însă ea ar trebui urmată cât mai repede posibil și de alte lichide transparente, ca sucul de mere sau supa de pui ori de legume.

Băuturile carbogazoase sunt și ele bune dacă lăsați să iasă dioxidul de carbon din ele, spune microbiologul Vincent Garagusi. Altminteri, gazul poate irita stomacul. Coca cola fără gaz carbonic, din motive rămase obscure, repară un stomac deranjat.

NU PERMITEȚI SĂ SE REPETE

Nu puteți întotdeauna să învinuiți de deranjamentele dvs. stomacale micul local sau barul de peste drum. Adevărul este, remarcă Daniel Rodrigue, specialist în boli infecțioase, că multe cazuri de toxiinfecție alimentară își au originea în lipsa de atenție din propria gospodărie.

Urmați aceste reguli de bun-simț pentru a diminua semnificativ riscurile de a vă îmbolnăvi sau de a vă îmbolnăvi familia.

- Spălați-vă pe mâini cu apă caldă și săpun cel puțin 20 de secunde înainte și după prepararea hranei, pentru a evita pătrunderea în hrană a stafilococilor și a altor bacterii. Acest lucru este deosebit de important înainte și după manipularea cărnii crude și a ouălor.
- Dacă aveți o infecție sau o tăietură la mână, purtați mănuși de plastic sau de cauciuc. Asigurați spălarea mâinilor înmănușate la fel de des ca și cum v-ați spăla mâinile goale.
- Prelucrați termic carnea la temperaturi ridicate sau congelați-o. Bacteriile nu se pot înmulți la temperaturi peste 66°C și nici sub 5°C.
- Nu lăsați carnea la temperatura camerei mai mult de 2 ore și evitați să mâncați ceva care bănuiți că nu a fost ținut în frigider o perioadă egală de timp. Bacteriile proliferează în alimentele proteice calde preparate pe bază de carne sau ouă, în produsele de cofetărie cu frișcă, în șnițele, în salata de cartofi și așa mai departe.
- Alimentele crude pot găzdui bacterii. Nu mâncați proteine crude, cum ar fi pește, pui, carne de orice fel sau ouă. Evitați sushi, stridiile și salata Caesar ori maioneza făcută cu ouă crude.
- Nu folosiți ouăle care au crăpături, fie ele și subțiri ca firul de păr, deoarece ar putea adăposti bacterii din genul salmonela. Nu gustați coca crudă de prăjitură făcută cu ouă. Acest sfat este deosebit de important pentru femeile gravide.
- Nu cumpărați fructe de mare (inclusiv pește) gata prăjite, cum ar fi crevetele, dacă sunt expuse în aceeași vitrină cu peștele crud.
- Nu cumpărați fructe de mare (inclusiv pește) decât de la negustori reputați sau de la magazine unde produsele sunt refrigerate corect sau sunt ținute pe gheață.
- Prăjiți carnea — îndeosebi cea de porc, burgerii din carne de vacă și cârnații — până când dispare culoarea roz, puiul până când în articulații nu mai este vizibilă roșeața și până când sucul lăsat este limpede, iar peștele până când se rupe ușor.
- Nu gustați alimentele expuse pentru degustare înainte ca acestea să fie gătite, îndeosebi carnea de porc, peștele și ouăle.
- Nu lăsați sucul de carne crudă să curgă peste alimente. El poate contamina alimente altminteri neprimejdioase.
- Spălați bine fructele și vegetalele. Îndepărtați frunzele exterioare ale vegetalelor cu frunze.

- Spălați deschizătoarele de conserve și mesele de bucătărie și curățați bine crăpăturile pentru a preveni adăpostirea bacteriilor în acele locuri. Pentru toate zonele care vin în contact cu alimentele, folosiți apă fierbinte și detergenți, apoi soluție cu clor.
- Folosiți suprafețe și ustensile separate pentru tranșarea cărnii și spălați-le bine cu apă caldă și detergenți după folosire, pentru a preveni contaminarea încrucișată.
- Înlocuiți des bureții și spălătoarele de vase și folosiți prosoape de hârtie pentru a șterge mesele de bucătărie.
- Dezghețați carnea la temperatura frigiderului. Sau dezghețați-o în cuptorul cu microunde și gătiți-o imediat după dezghețare. Bacteriile se pot multiplica pe suprafețele alimentelor al căror interior este congelat încă.
- Când folosiți cuptorul cu microunde pentru decongelare, urmați instrucțiunile și lăsați un spațiu de cel puțin 5 cm în jurul alimentului congelat, pentru a permite aerului să circule în jurul lui.
- Țineți resturile de mâncare la temperatura camerei cel mult 2 ore, apoi puneți-le în frigider. După ce ați gătit, treceți mâncarea în vase mai mici, astfel se va răci mai repede.
- Când încălziți un rest de mâncare, mestecați continuu în timpul încălzirii, până când din mâncare încep să sară stropi. Sosurile, supele și fripturile ar trebui date în clocot.
- Nu reîncălziți mâncarea mai mult decât 1 dată.
- Evitați reîncălzirea alimentelor gata preparate dacă nu sunteți sigur că au fost preparate de curând și nu cumva au fost doar reîncălzite și prezentate ca proaspăt gătite.
- Evitați alimentele gata preparate dacă aveți o imunitate scăzută.
- După dezgețare, nu recongelați carnea, peștele sau hrana congelată. Carnea și peștele pot fi recongelate numai după ce au fost gătite.
- Timpul de depozitare pentru alimentele ținute la o temperatură adecvată în frigider variază de la un aliment la altul, dar, în general, folosiți ceea ce rămâne într-un interval de maximum 3–5 zile.
- Nu culegeți, nu cumpărați și nu mâncați ciuperci sălbatice dacă nu aveți cunoștințe serioase în ce privește identificarea speciilor comestibile. Unele ciuperci conțin toxine care atacă sistemul nervos și pot fi mortale.
- Faceți uz de bunul-simț și nu gustați nici un aliment care nu miroase sau nu arată bine.
- Evitați borcanele crăpate sau cu capacul umflat, cutiile de conserve cu capacul umflat sau crestat, lichidele limpezi care au devenit lăptoase sau cutiile de conserve ori borcanele din care conținutul țâșnește sau degajă miros ciudat când le deschideți. Ele ar putea conține bacterii periculoase. Asigurați-vă că ați aruncat unde și cum trebuie conținutul lor, astfel încât animalele din gospodărie să nu mănânce din ele.

Sorbiți puțin, sorbiți des, sorbiți încet. Încercând să luați o sorbitură prea mare, puteți declanșa vărsăturile, explică dr. Garagusi.

Completați-vă electroliții. În urma vărsăturilor și a diareei organismul poate pierde electroliți importanți, cum ar fi sodiul și potasiul, și odată cu ei și glucoza. Specialiștii vă recomandă să îi înlocuiți bând produse cu electroliți aflate în comerț sau preparate în casă. Încercați următoarea rețetă de rehidratare: amestecați suc de fructe (sursă de potasiu) cu ½ de linguriță de miere (sursă de glucoză) și 1 praf de sare (sursă de sodiu). Băuturile tip cola și limonada, agitate bine pentru a elimina gazul carbonic, vor reechilibra concentrațiile de glucoză și de electroliți din organism. Aceasta poate fi cea mai bună opțiune în tratarea unui copil care refuză să bea altceva.

Laptele trebuie evitat câteva zile, deoarece temporar intestinul nu poate tolera lactoza și situația s-ar înrăutăți. Alăptatul constituie o excepție: dacă bebelușul a vomitat și a avut diaree, hrănirea la sân nu trebuie întreruptă, deși poate fi necesară o suplimentare cu lichide transparente; dar alegerea cea mai bună este să vă adresați medicului.

Excludeți antiacidele pe care le luați pentru pirozis. Ele neutralizează acizii din stomac și pot slăbi capacitatea organismului de a se apăra de bacterii. Dacă luați un antiacid, este posibil ca bacteriile să se înmulțească în număr mare și mult mai rapid.

Lăsați natura să-și urmeze cursul. Organismul bolnav încearcă singur să elimine microorganismele toxice, explică Daniel Rodrigue, specialist în boli infecțioase. În unele cazuri, luând produse antidiareice, ca, de exemplu, acelea având ca substanță de bază loperamida, puteți interveni în capacitatea organismului de a lupta împotriva infecției. Așa că feriți-vă de ele și lăsați natura să își urmeze cursul. Dacă simțiți nevoia să luați ceva, întrebați mai întâi medicul.

Reintroduceți în dietă alimentele inofensive. De obicei, în decurs de câteva ore, maximum 1 zi după ce diareea și vărsăturile au încetat, veți fi pregătit pentru mâncarea „adevărată". Dar luați-o ușurel. Specialiștii vă sugerează să începeți cu alimente ușor digerabile. Încercați un mic dejun cu cereale, budincă de orez, biscuiți sau supă strecurată. Evitați alimentele prea bogate în fibre, condimentate, acide, grase, dulci sau lactatele care ar putea să irite în continuare stomacul. Acceptați o astfel de dietă 1–2 zile, și stomacul va fi gata să se întoarcă la vechile lui obiceiuri.

Tulburare de afect sezonieră

15 pași spre o perspectivă mai luminoasă

În fiecare iarnă, când zilele se scurtează, multe persoane se simt triste. Tulburarea de afect sezonieră (TAS) — este un tip de depresie de iarnă care poate apărea între lunile octombrie și aprilie, dar mai ales în decembrie, ianuarie și februarie. Persoanele afectate pot trăi de la depresie ușoară la depresie severă, creștere în greutate, letargie, o dorință de a dormi mai mult și apetit crescut sau poftă pentru carbohidrați precum prăjiturile sau biscuiții.

TAS este provocată de un dezechilibru hormonal care poate apărea iarna din cauza scurtării zilei și a lipsei soarelui. Pentru anumite persoane TAS este o boală invalidantă, care fără tratament medical le împiedică să ducă o viață normală. Pentru alții este o afecțiune mai ușoară, cunoscută și sub denumirea „melancolie de iarnă". Când vine primăvara, simptomele TAS dispar ca prin farmec. Cei afectați se simt acum plini de energie, sociabili și, în general, fericiți.

Nu există nici un test pentru TAS. Diagnosticul se pune pe baza grupului de simptome care debutează de regulă în octombrie și se atenuează în aprilie și se manifestă 2–3 ierni consecutiv. Deoarece alte afecțiuni cum este proasta funcționare a tiroidei au simptome similare cu TAS, cereți sfatul medicului înainte de a încerca să vă tratați singuri, mai ales dacă vă simțiți foarte deprimat. Dacă simptomele sunt ușoare, încercați oricare sau toate aceste sfaturi pentru a goni melancolia de iarnă.

Aduceți lumina. Umpleți-vă casa de lumină, spune Norman Rosenthal, psihiatru specialist în TAS. Aduceți mai multe lămpi, zugrăviți camerele în culori luminoase, ridicați jaluzelele și trageți perdelele la o parte.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Plimbați-vă. Ieșiți afară într-o zi însorită de iarnă și vă veți scufunda într-o lumină care vă va face să vă simțiți bine, spune psihiatrul specializat în TAS, Norman Rosenthal. Chiar într-o zi noroasă veți primi mai multă lumină umblând în aer liber decât stând în casă. Nu contează dacă sunteți sau nu bine înfofolit — lumina pe care o primesc ochii este cea care vă va schimba complet starea de spirit.

Propuneți-vă să petreceți în fiecare zi cel puțin ½ de oră de revigorare emoțională și fizică.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Tulburarea de afect sezonieră severă poate fi controlată cu antidepresivele cunoscute ca inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei. Adresați-vă medicului dacă simptomele vă afectează munca sau relațiile sociale.

De asemenea, cereți ajutorul medicului dacă vă cuprinde disperarea gândindu-vă la viitor, dacă aveți porniri spre suicid, tulburări majore de somn, modificări ale comportamentului alimentar, pierdere sau câștig în greutate de 5–10 kg.

Nu folosiți terapia prin lumină înainte de a discuta cu medicul: anumite medicamente sensibilizează ochii la lumină.

Imitați lumina soarelui. Garniturile de iluminat special concepute oferă lumină cu spectru complet, care reproduce lumina naturală fără radiațiile ultraviolete dăunătoare. Terapia prin lumină s-a dovedit că ameliorează simptomele depresiei după o expunere de cel puțin ½ de oră zilnic, deși uneori sunt recomandate perioade de expunere de până la 6 ore zilnic. Unele studii au arătat o corelație între timpul de expunere și nivelul melatoninei, hormonul despre care se crede că este implicat în TAS. Oricum, sunt greu de conceput studii clinice riguros controlate, iar folosirea acestei terapii este extrem de controversată.

Aprindeți lumina. Dacă simptomatologia dvs. este ușoară, setați o lumină din dormitor să se aprindă cu 1 oră înainte de a vă trezi dimineața, spune dr. Rosenthal. „Îi ajută pe oameni să se trezească dimineața, să se simtă mai bine, chiar dacă este doar o lampă de dormitor, numai pentru că ochii sunt foarte sensibili la acea oră."

Sau, mai bine, cumpărați un simulator special conceput pentru a imita lumina dimineții. Simularea luminii de dimineață este o tehnică în care lumina este emanată foarte lent dimineața, pentru a mima răsăritul soarelui. Cercetările au arătat că ceasul nostru intern răspunde la acest stimul prin grăbirea și pregătirea procesului de trezire, de aceea suntem mai mult sau mai puțin treji chiar înainte de a deschide ochii.

Stați la fereastră. Dacă puteți, la lucru alegeți-vă un loc lângă fereastră. Deși sticla diminuează puterea luminii solare, puteți culege suficiente beneficii pentru psihic.

Faceți exerciții fizice. Indiferent de activitatea fizică, plimbare, jogging sau bicicletă afară ori în casă, aceasta crește potențialul de îmbunătățire a

dispoziției mediatorilor chimici din creier, factori ce diminuează melancolia de iarnă, spune dr. Rosenthal. Pentru o dublă combatere a TAS, combinați exercițiul fizic cu lumina. Mergeți la plimbare sau montați un spot pe ghidonul bicicletei de gimnastică aerobică.

Înfruntați iarna. „Vremea de iarnă vă poate stimula pozitiv", spune profesorul în medicină Andrew Weil. „Găsiți ceva de făcut pe afară în zilele și orele când soarele dă cerului o nuanță de albastru strălucitor." Bucurați-vă de senzația înviorătoare a unei dimineți glaciale sau de fulgii de zăpadă care vă cad pe obraji. Îmbrăcați-vă călduros și porniți.

Reduceți stresul. Persoanele afectate de TAS, iarna rezistă cu greu stresului, spune dr. Rosenthal. Nu vă impuneți termene limită în timpul iernii dacă nu le puteți face față.

În aceeași ordine de idei, încercați să evitați orele peste program la serviciu, în care să stați departe de lumină.

Pregătiți-vă pentru iarnă. Anticipați lunile în care energia fiecărui om scade, spune Brenda Byrne, psiholog care conduce un program pentru persoanele cu TAS.

În loc să așteptați Crăciunul pentru a cumpăra cadouri sau a scrie felicitări, faceți toate acestea în lunile cu mai multă lumină, când vă simțiți mai plin de energie.

PREA SENSIBILI PENTRU IARNĂ

Importanța influenței luminii asupra comportamentului uman are sens dintr-un punct de vedere evolutiv, spune psihiatrul Norman Rosenthal. „Ne desfășurăm activitatea într-o zi de 24 de ore, în care o parte din timp este lumină și o parte întuneric, având fiecare o biologie diferită", spune el. „Când este întuneric, ne odihnim. Când este lumină, suntem activi și explorăm lumea. Totul depinde de cum vedem lucrurile când ne simțim în siguranță afară. Și suntem în siguranță numai atunci când vedem."

Și animalele sunt condiționate sezonier. Unele răspund la schimbarea anotimpurilor prin creștere în greutate pentru a se pregăti de hibernare. Altele își schimbă culoarea blănii pentru a se camufla împotriva zăpezii. Și unele persoane cu o sensibilitate crescută au modificări de comportament la schimbarea anotimpurilor. Această percepere a anotimpului le poate provoca ființelor umane TAS.

Proiectați-vă o vacanță. Luați-vă o vacanță. Chiar 3–4 zile într-un climat cald, însorit, vă pot scoate din starea de tristețe, mai ales dacă aceasta este ușoară. „Mulți oameni au remarcat că numai după câteva zile s-au simțit realmente mai bine“, spune dr. Byrne.

Reduceți consumul de carbohidrați. „Mulți pacienți care suferă de TAS se plâng că sunt dependenți de carbohidrați“, spune dr. Rosenthal. Însă abuzul de alimente care îmbunătățesc dispoziția, precum biscuiții, prăjiturile, cipsurile, pâinea și pastele, poate duce la somnolență și creștere în greutate. Încercați să mâncați alimente bogate în proteine, mai ales la micul dejun și la prânz.

Creșteți aportul de vitamine B. Deși studiile asupra impactului vitaminelor din complexul B asupra dispoziției sunt neconcludente, se recomandă totuși o dietă echilibrată, cu aport suficient de vitamina B_6, tiamină și folați. Le veți găsi în cantități mari în carne, mai ales în sosurile de friptură, lactate, pește, cereale integrale, legume verzi, cartofi, fasole, nuci, drojdie și banane. Supradozarea de vitamine B poate fi însă periculoasă.

Încercați remedii naturale. Sunătoarea s-a dovedit utilă anumitor persoane cu TAS. Luați 1 capsulă de 300 mg de 3 ori pe zi, spune dr. Weil. Deoarece principiilor ei active le trebuie 6–8 săptămâni ca să intre în acțiune, începeți această cură înainte ca zilele de iarnă cu lumină puțină să își facă apariția.

Notă: Nu combinați sunătoarea cu terapia prin lumină fără a cere avizul medicului de familie sau al oftalmologului. Planta aceasta poate accentua foarte mult sensibilitatea ochilor la lumină.

Tuse

20 de strategii pentru calmarea faringelui

Tusea constituie modalitatea prin care organismul îndepărtează substanțele iritante din căile respiratorii. Dar prea multă tuse poate face somnul sau chiar relaxarea imposibile. Unele persoane s-au ales chiar cu coaste rupte în timpul crizelor grave de tuse.

Tusea productivă, cu mucus, este cauzată de obicei de alergii, răceli și alte infecții ale tractului respirator. Atunci când în căile respiratorii se formează mucus, acesta blochează respirația și organismul reacționează încercând să-l îndepărteze. Tusea uscată, pe de altă parte, este provocată, spre exemplu, de iritația din cauza fumatului ori a inhalării de fum, praf sau a altor iritanți din atmosferă.

De cele mai multe ori tusea se potolește după 1 săptămână sau după 10 zile. Vă prezentăm câteva modalități de a diminua disconfortul și a ajuta ca tusea să treacă mai repede.

Savurați bomboanele medicinale cu ulm american. Disponibile în magazinele specializate și în unele farmacii, bomboanele cu ulm american conțin o substanță care liniștește faringele și ajută la diminuarea tusei. Bomboanele nu sunt deloc rele la gust, vă asigură pediatrul Stuart Ditchek. Nu ezitați să sugeți 5–6 bomboane pe zi.

Încercați această soluție care alunecă pe gât. Data viitoare când aveți o tuse nimicitoare încercați această formulă magică, sugerează dr. Ditchek. Adăugați 1 linguriță de pulbere sau de soluție de ulm american la 2 cești de apă clocotită. Amestecați și cu 1 lingură de zahăr, adăugați puțină scorțișoară și beți.

Beți cât mai multă apă. Organismul pierde în mod firesc lichide atunci când aveți o răceală sau o gripă. În plus, congestia nazală forțează respirația pe gură, sporind uscăciunea faringelui și provocând tusea, spune Anne Davis, specialistă în medicina căilor respiratorii. Încercați să beți cel puțin 8 pahare de apă pe zi. Aceasta hidratează țesuturile și ajută la calmarea tusei.

Alt motiv pentru a bea mai multă apă este acela că mucoasele, atunci când sunt umede, pot rezista mai bine la atacul virușilor care provoacă răcelile. „Dacă mucusul este prea gros, situația nu e în regulă“, spune dr. Davis.

Beți ceai de ghimbir. Ghimbirul acționează ca un puternic agent antiinflamator pe bază de plante medicinale. Cele mai multe persoane folosesc ceaiul de ghimbir pentru a-și calma durerile de gât, dar la fel de bun este și ghimbirul proaspăt.

Încercați bomboanele medicinale cu zinc. Cercetările nu sunt concludente, dar există opinia că bomboanele medicinale cu zinc pot diminua disconfortul provocat de răgușeală și durerile de gât. Nu depășiți doza recomandată, deoarece zincul luat în cantități mari poate fi toxic.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Tusea este cauzată de cele mai multe ori de viruși. Ei se descurcă pe cont propriu, multiplicându-se pe seama celulelor organismului și nu pot fi distruși cu antibiotice. După o răceală, tusea virală poate persista până la 4 săptămâni sau mai mult, așa că nu este necesar să mergeți la medic dacă aveți o stare generală bună și nu prezentați și alte simptome. Totuși, tusea persistentă poate fi cauzată de pirozis sau de o boală mai gravă, între care pneumonia, maladia cronică obstructivă a căilor respiratorii, astmul, infarctul și, ocazional, cancerul sau tuberculoza.

Trebuie să vă prezentați la medic dacă:

- tusea nu evoluează favorabil după 4 săptămâni;
- tusea este asociată cu respirație șuierătoare, cu gâfâială sau cu umflarea gleznelor;
- aveți dureri ascuțite în piept, îndeosebi când inspirați;
- produceți cantități excesive de flegmă verde, galbenă sau cu sânge;
- aveți febră peste 38°C mai mult de 3 zile;
- aveți febră peste 39,5°C;
- după câteva zile de temperatură normală febra v-a revenit.

Ca și în cazul răcelilor, cereți sfatul medicului pentru copiii mici și vârstnicii bolnăvicioși, îndeosebi dacă nu beau cantități suficiente de lichide; de asemenea, în cazul persoanelor despre care se știe că suferă de astm, bronșită cronică, diabet sau au un sistem imunitar minat de boală sau de medicamente precum steroizii.

Luați vitamina C. Nimic nu poate preveni o răceală ocazională, dar studiile au arătat că luând vitamina C la primul semn de infecție, puteți diminua gravitatea simptomelor, inclusiv tusea, cu aproape 50 la sută, spune dr. Ditchek. Megadozele, recomandate cu căldură cu ani în urmă, în prezent nu mai sunt susținute. Deși cantitatea optimă de vitamina C este de 60 mg pe zi, doze mai mari, cuprinse între 100 și 500 mg pe zi, pot fi binevenite.

Alternativa este de a crește consumul de vitamina C prin dietă, sugerează medicul de familie Stephen Amiel. Fructele constituie cea mai bună sursă, îndeosebi citricele, tomatele, kiwi și fructele bace. Dacă faceți un voiaj la tropice, rețineți că 100 g de guayaba oferă incredibila cantitate de 200 mg de vitamină C.

Adăugați puțină echinacea. Disponibilă în magazinele specializate și în majoritatea farmaciilor, echinacea susține sistemul imunitar să lupte împo-

triva viruşilor care provoacă răceala. Mai constituie şi o modalitate eficientă de a reduce durata şi gravitatea tusei şi a altor simptome ale răcelii, spune dr. Ditchek. Luaţi 12 picături de tinctură de echinacea de 4 ori pe zi. Dacă se află sub formă de capsule, luaţi 1–2 capsule de 3–4 ori pe zi, timp de 10 zile până la 2 săptămâni.

O lingură plină cu miere. O ceaşcă de ceai de muşeţel face bine, îndeosebi dacă este aromatizată cu miere şi lămâie. Lichidele fierbinţi pot calma tusea, spune dr. Davis. Adăugarea de miere la ceai poate conferi un plus de efect calmant, deoarece îndulcitorii vâscoşi liniştesc ţesuturile iritate şi receptorii tusei din faringe.

Mâncaţi usturoi crud sau foarte puţin prelucrat termic. Usturoiul este bogat în compuşi chimici care ajută la inhibarea viruşilor din căile respiratorii care provoacă tusea, spune dr. Ditchek. Usturoiul este un minunat antibiotic natural, care ţine la distanţă răcelile şi infecţiile căilor respiratorii superioare. Încercaţi să mâncaţi 2–3 căţei de usturoi pe zi. Sau luaţi capsule de usturoi, urmând indicaţiile de pe etichetă.

Delectaţi-vă cu o supă de pui. Şi adăugaţi-i o mulţime de condimente picante ca piperul, usturoiul şi pulberea de curry. Lichidul cald şi condimentele vor acţiona ca expectorante naturale, contribuind la îndepărtarea mucusului ce stagnează în plămâni.

Oferiţi un plus de umiditate căilor respiratorii. O dată sau de 2 ori pe zi faceţi un duş sau o baie fierbinte prelungite ori puneţi în funcţiune un umidificator de cameră. Inhalând vapori, diminuaţi iritaţia căilor respiratorii, iar mucusul devine mai uşor de expectorat. Dacă nu aveţi un umidificator, puneţi apă la fiert într-un vas fără capac şi lăsaţi-l pe foc până aproape se consumă toată apa, vă sugerează dr. Amiel. Nu scăpaţi vasul din ochi şi nu permiteţi copiilor sau vârstnicilor neputincioşi să ajungă la el. De asemenea, puteţi să vă confecţionaţi propriul cortuleţ cu

LEACURI DIN CĂMARĂ

„Singurul factor care poate declanşa tusea este iritaţia din gât", spune specialista în boli respiratorii Anne Davis. Consumul de lichide dulci calde sau de zahăr de orz (maltoză) măreşte fluxul de salivă, iar combinaţia dintre salivă şi zaharuri calmează ţesuturile iritate, explică ea.

aburi sau să cumpărați de la farmacie un dispozitiv pentru inhalarea vaporilor (v. *Răceli*).

Evitați fumul de țigară. Chiar dacă nu fumați, inhalând fumul „de mâna a doua", aproape sigur vă veți alege cu faringele iritat. Fumătorii au adesea o tuse persistentă, deoarece corpul lor reacționează la iritație prin producerea unei cantități enorme de mucus, spune dr. Davis.

Dacă sunteți fumător, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să renunțați, fie și temporar, la fumat. Rugați prietenii și membrii familiei care sunt fumători să nu fumeze în preajma dvs.

Aveți în vedere un suprimant al tusei. Substanțele care suprimă tusea ar trebui folosite numai dacă aveți o tuse uscată, spune dr. Davis. Tusea productivă ar trebui să fie stimulată, nu suprimată, deoarece este importantă pentru eliminarea secrețiilor din căile respiratorii.

Medicamentele care ajută la inhibarea zonei de pe scoarța cerebrală care provoacă reflexul de tuse conțin printre ingrediente pholcodina și dextromethophanul. De obicei, medicii recomandă aceste produse doar pentru calmarea temporară — de exemplu, atunci când o tuse nu vă lasă să dormiți noaptea.

Recurgeți la un expectorant. O modalitate de a face ca tusea productivă să fie și mai productivă este aceea de a lua un expectorant care se vinde fără rețetă și care conține guaiafenezină. Expectorantele subțiază mucusul și îl fac mai ușor de eliminat prin tuse, explică dr. Davis.

Nu tolerați pirozisul. Arsurile gastroesofagiene constituie o cauză obișnuită a tusei, spune dr. Ditchek. Aceiași acizi gastrici care provoacă pirozisul (numit și arsură gastroesofagiană) poate declanșa accesele de tuse dacă acidul, luând-o „în susul apei", irită esofagul sau căile aeriene. Dacă tușiți mai ales noaptea sau stând întins, este foarte probabil ca acidul gastric să fie de vină.

Una dintre cele mai la îndemână strategii pentru a ține aciditatea gastrică la locul ei este să înălțați puțin capul patului. Este esențială și repartizarea hranei în 4–5 mese mai mici în loc să mâncați copios de 2–3 ori pe zi. Și ca ultimă, dar nu cea de pe urmă soluție, stați în picioare — sau măcar așezat pe un scaun — cel puțin 2 ore după fiecare masă. Evitați alimentele așa-zis declanșatoare, ca produsele lactate, care agravează simptomele.

Dacă doriți să încercați un remediu din plante împotriva pirozisului, recurgeți la bomboanele medicinale cu lemn dulce. Luați 2 bomboane înainte de masă. Verificați-vă tensiunea arterială dacă aveți de gând să folosiți acest remediu mai mult de câteva zile, vă sfătuiește dr. Ditchek.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

De cele mai multe ori, tusea reprezintă modalitatea prin care organismul înlătură resturile și secrețiile mucoaselor. Nu trebuie să întrerupeți acest proces firesc, dar trebuie să diminuați disconfortul. În cazul tusei productive, suflarea frecventă a nasului ajută la eliminarea mucusului înainte ca acesta să stimuleze reflexul de tuse, explică pediatrul Stuart Ditchek.

Pentru tusea uscată, consumați fără restricții supă, ceai și alte lichide calde, care calmează gâtul și diminuează iritația.

Dacă tusea persistă și luați inhibitori ACE (*angiotensin converting enzyme)*, medicamente antihipertensive recomandate persoanelor cu probleme cardiace și diabet, rugați medicul să vă recomande alt hipotensor, spune dr. Davis, deoarece inhibitorii ACE pot cauza tuse.

Țineți alergiile sub control. Dacă sunteți sensibil la polen, mucegai sau la alte alergene, chiar expunerea de durată mică poate stimula producerea mucusului — urmată de zile și săptămâni întregi de tușit, deoarece organismul încearcă să-l îndepărteze, spune dr. Ditchek.

De îndată ce știți la ce anume sunteți alergic, evitarea alergenului este cea mai bună politică. Dacă faceți febra fânului, de exemplu, evitați polenul pur și simplu neieșind din casă dimineața și seara, când concentrația de polen în atmosferă este cea mai mare. Pentru ameliorarea rapidă a simptomelor, luați un antihistaminic care se vinde fără rețetă.

Odihniți-vă. Este sfatul cel mai vechi — și probabil cel mai ignorat — pentru a combate simptomele răcelii precum tusea. E firesc să doriți să fiți activ, dar trebuie să vă odihniți, spune dr. Davis. Altminteri, răceala minoră și tusea neînsemnată pot evolua către o stare mult mai gravă.

Adăugați 1–2 perne. O pernă în plus așezată sub cap vă ajută la calmarea tusei cauzate de scurgerea postnazală, atunci când catarul din timpul răcelii sau al alergiei se scurge în spatele faringelui, declanșând reflexul de tuse, spune dr. Amiel.

La fel procedați și în cazul când tusea de peste noapte este asociată cu bronșita cronică, astmul sau o criză cardiacă. Chiar dacă tusea este cauzată de pirozis, ar fi bine să înălțați capul patului, punând ceva rezistent sub picioarele lui.

U

Ulcer bucal

10 modalități pentru a calma usturimea

Nimeni nu știe exact de ce unele persoane fac ulcer bucal, iar altele nu. La unii, o arsură cu cafea fierbinte se vindecă în 2–3 zile, cu durere mică sau fără durere, în timp ce la alții durerea poate trena 2 săptămâni. Ereditatea, anumite alimente, periajul agresiv al dinților, lucrări dentare prost montate, mestecatul interiorului gurii și stresul emoțional toate pot avea ca urmare ulcerații dureroase, cu aspect de crater.

Virușii, cum ar fi *herpes simplex,* pot fi răspunzători pentru ulcerele aftoase: ele apar uneori în exces în gură sau pe limbă și pot fi declanșate brusc dacă dintr-un motiv sau altul nu vă simțiți bine sau sunteți extrem de obosit.

Oricare ar fi cauza, tratarea unui ulcer este o treabă dificilă, spune Robert Goepp, chirurg buco-maxilo-facial. Nimic nu aderă ca lumea la pielea din gură și mai este și unul dintre locurile din organism cele mai încărcate cu bacterii. Remediile contra ulcerului tind să diminueze durerea protejând ulcerul și eliminând infecția.

Ulcerul bucal apare mai des la tineri și se rărește mult cu trecerea anilor. Între timp, dacă ulcerul vă creează probleme, încercați următoarele remedii.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Mâncând 4 linguri de iaurt natural în fiecare zi puteți evita formarea ulcerului bucal, deoarece iaurtul conține bacterii benefice, care contracarează bacteriile nocive din gură, spune dermatologul Jerome Litt. Căutați iaurt cu *Lactobacillus acidophilus* activ. Dr. Litt recomandă și aplicarea unui pliculeț umed de ceai pe ulcer. Ceaiul conține tanin, un astringent care „vă poate surprinde plăcut" cu capacitatea sa de a calma durerea.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Un ulcer bucal ar trebui să se vindece în 2 săptămâni. „Dacă ulcerul durează sau nu puteți mânca, vorbi sau dormi ca lumea, ar trebui să mergeți la medic ori la stomatolog", sfătuiește chirurgul buco-maxilo-facial Robert Goepp. Probabil vi se vor prescrie steroizi locali sau antibiotice bucale.

Uneori, ulcerele aftoase sunt indiciul altor boli, ca maladia Crohn sau boala celiacă, deși în cazul acestora probabil se vor manifesta și simptome intestinale.

Afta (candidoza) poate fi dureroasă și confundată cu ulcerul bucal: este obișnuită la copii și la persoanele cu proteze dentare, dar poate apărea și în caz de diabet, deficiență imunitară și la cei care iau tablete cu steroizi sau folosesc inhalatori pentru astm. Este important să apelați la medic în cazul în care ulcerul bucal nu se vindecă după 3 săptămâni, chiar dacă este nedureros, cauza putând fi un cancer de gură sau de limbă.

Citiți etichetele. Căutați în farmacii soluție sau gel contra ulcerului, care conține benzocaină, lidocaină, mentol, camfor, eucaliptol sau alcool. La prima tamponare ustură și multe au nevoie de aplicații repetate pentru că nu aderă la piele, dar sunt eficiente.

Spălați-vă cu grijă pe dinți. Păstrați o igienă atentă a gurii și a dinților în perioada tratamentului ulcerului bucal, dar atenție să nu zgâriați cu periuța zona dureroasă.

Aplicați un produs alternativ. Propolisul folosit de albine pentru a-și construi fagurii și uleiul esențial de arbore de ceai au proprietăți antiseptice și pot fi aplicate pe ulcerul bucal cu un bețișor cu vată umezită, spune Andrew Weil, profesor în medicină. Ambele produse se găsesc în magazine specializate.

Dezinfectați gura. Diluați 1 lingură de apă oxigenată într-un pahar cu apă și clătiți-vă gura pentru a dezinfecta zona afectată și a-i grăbi vindecarea, spune dr. Goepp.

Folosiți lapte de magnezia ca apă de gură. Nu înghițiți soluția. Plimbați-o prin gură și lăsați-o să scalde ulcerul înainte de a-l scuipa. Poate să aibă și un efect antibacterian, spune dr. Goepp.

Încercați gălbenelele. Faceți un ceai tare din flori de gălbenele și folosiți-l ca apă de gură sau preparați o pastă cu puțină apă și aplicați-o direct. „Găl-

benelele au un efect antiviral și antiinflamator evident", spune fitoterapeutul Douglas Schar.

Evitați alimentele care irită. Cafeaua, condimentele, citricele, alunele și nucile bogate în aminoacidul arginină, ciocolata și căpșunele irită ulcerul bucal, iar la anumite persoane îl pot chiar declanșa, spune dr. Goepp.

Bazați-vă pe vitamine. Craig Zunka, stomatolog și homeopat, recomandă să picurați vitamina E uleioasă dintr-o capsulă direct pe ulcer. Repetați de câteva ori pe zi operațiunea, pentru ca țesutul să fie bine uns. De asemenea, la primul indiciu de ulcer, luați 1000 mg de vitamina C cu bioflavonoizi și câte 500 mg de 3 ori pe zi în următoarele 3 zile. Este foarte important ca vitamina C să fie asociată cu bioflavonoizi, spune el, întrucât singură nu are efect asupra ulcerului bucal. Poate fi util și remediul homeopatic Borax 12x.

Ulcer peptic

15 sfaturi pentru calmarea rapidă a durerilor

De fiecare dată când mâncați, stomacul dvs. scaldă mâncarea în acid pentru a continua digestia începută în gură. Acidul care descompune proteinele și grăsimile este suficient de puternic pentru a leza stomacul și duodenul, partea intestinului subțire aflată în apropierea stomacului. Singurul motiv pentru care nu o face este acela că țesuturile sunt învelite cu mucus protector, asemenea unui burete, care rezistă atacului acid.

Uneori, țesuturile sunt vătămate totuși, rezultând un ulcer peptic. Cele mai multe ulcere — mici leziuni cam de dimensiunea unui nasture — apar atunci când o bacterie în formă de tirbușon, numită *Helicobacter pylori,* invadează mucoasa stomacului și a duodenului, permițând acidului să rănească țesuturile delicate de dedesubt. Medicamentele luate fără prescripție medicală, precum aspirina și ibuprofenul, pot ataca mucoasa gastrică protectoare și provoca probleme similare.

Unele persoane cu ulcer pot să nu prezinte simptome, în schimb altele au dureri abdominale. Ulcerele peptice apar cel mai adesea în jurul vârstei de 30 de ani. Există 2 tipuri principale de ulcere: ulcere duodenale și mai rar,

ulcere gastrice. Ulcerele peptice afectează cam 1 bărbat din 10 şi 1 femeie din 15 pe parcursul vieţii.

Durerea de ulcer duodenal este descrisă adesea ca o arsură sau ca o durere de foame, cel mai frecvent în capul pieptului sau, uneori, mergând până la mijlocul spatelui; de obicei este atenuată prin mâncare şi se poate accentua noaptea. Ulcerul gastric poate provoca o durere abdominală ascuţită atunci când mâncaţi şi se poate accentua ziua. Alte simptome pot fi eructaţiile, pierderea apetitului (mai mult în ulcerul gastric) sau, ocazional, creşterea apetitului (mai frecvent în ulcerul duodenal), greaţă şi vomismente sau sialoree, când gura se umple cu salivă.

Ulcerele se pot vindeca de la sine când se întrerupe administrarea de aspirină sau alte medicamente care atacă mucoasa gastrică. Dar de obicei recidivează dacă *Helicobacter* este prezent, iar infecţia nu se tratează. Pentru a calma durerea şi a preveni recidivele ulceroase, iată ce vă sfătuieşte medicul.

Luaţi un antiacid. În timpul crizelor ulceroase, administrarea unui antiacid este cel mai rapid mod de a uşura durerea, spune gastroenterologul Samuel Meyers.

Antiacidele conţin calciu, aluminiu, magneziu sau combinaţii ale acestora. Aluminiul dă constipaţie anumitor persoane, în timp ce magneziul poate da diaree. Dacă aveţi tendinţa la constipaţie, evitaţi antiacidele pe bază de aluminiu; tot aşa, dacă faceţi adesea diaree, feriţi-vă de magneziu. Cereţi sfatul farmacistului pentru a cumpăra un antiacid care vi se potriveşte.

Reduceţi producţia de acid gastric. Medicamentele fără prescripţie medicală numite blocante de H2 sunt printre cele mai eficace în tratamentul ulcerului, spune dr. Meyers. În această clasă de medicamente sunt incluse famotidina, ranitidina şi cimetidina. Ele reduc capacitatea secretorie a celulelor producătoare de acid din stomac, ceea ce diminuează disconfortul şi ajută la vindecarea mai rapidă a ulcerelor. Cimetidina interacţionează cu multe medicamente, crescându-le sau reducându-le eficienţa.

Una dintre cele mai bune metode pentru a uşura durerea de stomac este combinarea antiacidelor cu blocante H2. Antiacidele vor diminua disconfortul în 10–15 minute, iar blocantele H2 vor asigura protecţia pe termen lung.

Notă: Dacă folosiţi blocante H2, nu luaţi concomitent antiacide, pentru că antiacidele interferă absorbţia acestora. Luaţi blocantele H2 la ora recomandată, apoi aşteptaţi 1–2 ore înainte de a administra antiacidul.

Renunţaţi la sucul de portocale pentru un timp. Medicii nu sunt încă siguri, însă persoanelor cu ulcer portocalele — ca şi roşiile şi, posibil,

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți simptome ulceroase, mai ales dacă sunt atenuate temporar de administrarea de antiacide sau blocante H2, cereți medicului un test pentru *Helicobacter pylori.* Bacteria poate fi detectată printr-un test de sânge, o probă de scaun sau o probă de respirație. Dacă testul este pozitiv, probabil medicul vă va prescrie o combinație de 2–3 medicamente pentru 1–2 săptămâni. Este esențial ca tratamentul să fie urmat cu strictețe. Medicația poate provoca diaree sau greață, iar simptomele s-ar putea să nu dispară imediat. Dar în 97 la sută din cazuri ulcerul nu recidivează dacă urmați tratamentul de eradicare a *Helicobacter pylori.* De fapt, cam 90 la sută din ulcere dispar cu remedii administrate acasă, însă fără tratament recidivează întotdeauna.

Complicațiile ulcerului peptic pot fi periculoase și cer consult medical de urgență. Sângerarea din ulcer este cea mai frecventă complicație. Simptomele includ:

- vomă cu sânge, care de obicei arată ca zațul de cafea;
- sânge în scaun;
- scaune negre după o perioadă de constipație.

Uneori, ulcerul poate perfora peretele gastric sau duodenal, provocând o inflamație abdominală foarte periculoasă, numită peritonită. Simptomele includ:

- durere abdominală bruscă, severă și constantă;
- durere care radiază în spate.

Medicii se tem că unele medicamente uzuale pentru indigestie sau pentru durerile de tip ulceros pot fi prea puternice, mascând simptomele unei boli mult mai severe și întârziind prezentarea la medic pentru investigații detaliate. Evitați acest risc mergând la medic dacă:

- aveți dificultăți la înghițire sau alimentele par să vă rămână în gât;
- prezentați vomismente persistente;
- scădeți în greutate;
- sunteți anemic;
- aveți peste 55 de ani și ați avut indigestie sau simptome de tip ulceros cu debut în ultimul an;
- aveți peste 45 de ani și simptomele au fost mai mult sau mai puțin continue de la debutul bolii;
- aveți 2 sau mai multe rude (părinții, copiii sau alte rude apropiate) cu istoric de cancer de stomac, de esofag sau intestin subțire.

grepul — le pot declanșa eliberarea de mesageri chimici care produc durere sau neurotransmițători, spune gastroenterologul Philip Miner.

Nu credeți în mitul laptelui. Foarte mult timp gastroenterologii au încurajat pacienții cu ulcer să bea lapte. Ei credeau că textura fină a laptelui poate pansa și liniști ulcerele dureroase. Dar cercetările au arătat că proteinele și calciul din lapte stimulează producția de acid și pot agrava ulcerele, spune dr. Meyers.

Folosiți iaurtul pentru a alina durerea. Deși laptele poate agrava un ulcer, iaurtul chiar îl poate atenua. Cercetători din Suedia au analizat dietele a 764 persoane cu ulcer și a 229 persoane fără ulcer. Ei au descoperit că bărbații și femeile care mănâncă mult iaurt au un risc mai redus de a face ulcer, comparativ cu cei care mănâncă mai puțin. Bacteriile benefice din iaurt, ca *Lactobacillus bulgaricus* și *L. acidophilus,* se pare că sunt componetele terapeutice din iaurt.

Preveniți cu usturoi. Cunoscut din timpuri străvechi ca antibiotic natural, unii experți în medicină alternativă cred că usturoiul poate inhiba și dezvoltarea *H. pylori*. Într-un studiu de laborator, extractul din 2 căței de usturoi s-a dovedit capabil să oprească creșterea acestei bacterii generatoare de ulcer.

Consultați-vă medicul în privința lemnului dulce. Este un remediu popular tradițional pentru ulcer și există dovezi că este eficient. Lemnul dulce conține acid glicirizic, component despre care se crede că fortifică mucoasa intestinală și ajută la grăbirea vindecării ulcerelor, spune dr. Miner.

Citiți eticheta produsului — mult „lemn dulce" se fabrică în zilele noastre cu aromă de lemn dulce și nu are aceeași eficiență ca produsul original. Doza recomandată este de 1,5–3 g pe zi.

Notă: Lemnul dulce nu trebuie utilizat ca tratament continuu mai mult de 4–6 săptămâni, pentru că poate duce la creșterea tensiunii arteriale. Consultați un medic înainte de a-l folosi.

Încercați alt analgezic. Aspirina și ibuprofenul sunt printre cele mai eficiente medicamente analgezice fără prescripție medicală descoperite vreodată, dar folosirea lor pe termen lung este o cauză frecventă a ulcerelor gastrice, spune dr. Miner. Împreună cu alte medicamente antiinflamatoare nesteroidiene, aspirina și ibuprofenul inhibă producția de prostaglandine a organismului, substanțe care protejează mucoasa gastrică. Aproximativ 20 la sută dintre persoanele care folosesc regulat aceste medicamente ajung să facă ulcer.

Dacă aveți nevoie de medicație analgezică pe termen lung — din cauza artritei, de exemplu — medicul vă poate recomanda paracetamolul. Este la

LEACURI DIN CĂMARĂ

Un remediu popular tradițional este sucul de varză băut în timpul crizelor ulceroase. Merită încercat, deoarece varza conține un aminoacid numit glutamină, care se presupune că favorizează și grăbește vindecarea intestinului.

Unii specialiști în medicină alternativă recomandă să beți sucul de la ½ de varză, 1 dată pe zi. Dacă mâncați aceeași cantitate de varză efectul este același, însă varza călită va fi ineficientă, deoarece prin tratare termică componentele active se distrug.

fel de eficient ca aspirina şi ibuprofenul în calmarea diferitelor tipuri de durere, dar lezează mult mai puţin mucoasa gastrică.

Reduceți nivelul stresului zilnic. Mult timp stresul emoţional a fost considerat cauza principală a apariţiei ulcerelor. Medicii consideră acum că stresul nu provoacă ulcer, însă agravează simptomele unui ulcer deja format, probabil pentru că stomacul produce mai mult acid ca răspuns la stres. Anxietatea, tensiunea nervoasă şi o atitudine încordată în faţa vieţii pot să crească, de asemenea, percepţia durerii în creier, spune dr. Meyers. Dacă aveţi deja ulcer sau aţi avut, ar fi bine să includeţi reducerea stresului în planul dvs. general de tratament.

Fiecare îşi controlează în mod diferit stresul. Exerciţiile fizice intensive — mers pe jos, alergare sau ciclism — reprezintă un mod minunat de a risipi tensiunea la sfârşitul unei zile agitate. Alţii folosesc metode de reducere a stresului mai elaborate, ca exerciţiile de respiraţie şi meditaţia. Ideea nu este să eliminaţi complet stresul, ci să găsiţi metode de a evita să vă invadeze viaţa şi să vă distrugă echilibrul interior.

Lăsați-vă de fumat. Fumătorii au risc mai mare de a dezvolta ulcere decât nefumătorii, ne avertizează dr. Meyers. Fumatul prelungeşte timpul de vindecare a ulcerelor, creşte riscul recidivelor şi poate sensibiliza organismul la bacterii care produc infecţii.

Beți alcool cu moderație. Alcoolul poate eroda mucusul protector gastric, rezultând inflamaţii şi sângerări. Este şi mai riscant dacă fumaţi sau luaţi cu regularitate aspirină, spune dr. Meyers. Pentru bărbaţi, limita permisă de alcool este de 3 pahare; pentru femei, de 2. Dacă ulcerul continuă să vă facă probleme, va trebui să renunţaţi complet la alcool.

Renunțați la cafea. Cafeaua, chiar decofeinizată, crește secreția de acid gastric. Cofeina nu produce ulcer, se pare, însă poate crește disconfortul gastric în timpul vindecării unui ulcer, spune dr. Meyers.

Beți multă apă. Beți zilnic cel puțin 2 l de apă când aveți un ulcer activ și 1 pahar plin cu apă de câte ori aveți dureri. Apa ajută la diluarea acidului din stomac, spune dr. Meyers. Și, spre deosebire de lapte, nu va stimula producția de acid.

Unghii de la picior încarnate

7 modalități pentru a avea grijă de picioarele dvs.

Durerea unei unghii de la picior încarnate poate face un monstru chiar și din cea mai pașnică persoană. O unghie de la picior — de cele mai multe ori este vorba de una dintre unghiile degetului mare — se încarnează de obicei când crește sau este împinsă în țesutul moale, delicat de lângă ea. Oamenii ale căror unghii de la picior sunt pronunțat curbate sunt mai predispuși, dar oricine poate fi afectat de această neplăcere. Rezultatul sunt degete roșii, dureroase, sensibilizate. Scopul pe termen lung este să se evite unghiile încarnate, dar scopul imediat pentru majoritatea este stoparea durerii. Iată cum să le faceți pe ambele.

Încercați un produs care se vinde fără rețetă. Există câteva produse care se vând fără rețetă și care pot muia unghia degetului de la picior și pielea în-

PROTEJAȚI-VĂ DEGETELE DE ACCIDENTE

Unghiile de la picior încarnate sunt de obicei cauzate de tăierea lor necorespunzătoare, dar pot rezulta și din accidente, spune dr. Frederick Hass. Lovirea degetului este o cauză. Scăparea unui obiect greu pe picior este altă cauză.

Purtați încălțăminte robustă, dar confortabilă pentru activitățile casnice, spune el. Și dacă slujba dvs. implică manipularea de obiecte grele, atunci cumpărați pantofi speciali, cu bombeu din oțel. Ei vă vor proteja degetele de la picioare în aproape toate accidentele grave.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă degetul de la picior începe să se infecteze, prezentați-vă fără întârziere la medic, avertizează dr. Levine. Printre semnele infecției se numără inflamația, roșeața și durerea sau căldura la atingere. De asemenea, pot apărea bășici cu puroi.

„Dacă lăsați o unghie încarnată să se infecteze de-a binelea, puteți să ajungeți la necazuri mari", avertizează ea. „Dacă aveți circulație proastă, riscați o gangrenă."

Dacă aveți diabet sau circulație arterială proastă la picioare, cereți medicului să vă recomande un pedichiurist experimentat care să vă instruiască cum să vă tăiați unghiile și cum să vă îngrijiți picioarele. Dacă aveți probleme cu tăierea propriilor unghii din cauza vederii slabe, a unghiilor îngroșate sau a unui handicap oarecare, pedichiuristul vi le poate îngriji regulat. Dacă sunteți imobilizat în casă, solicitați vizita acestuia la domiciliu.

conjurătoare, calmând astfel durerea, spune pedichiurista Suzanne Levine, dar nu apelați la ele dacă suferiți de diabet sau aveți o circulație proastă.

O bucată de vată răsucită. Vreți să ajutați unghia de la picior încarnată să crească peste cuta de piele adiacentă? Începeți prin a vă cufunda piciorul în apă caldă pentru a muia unghia, recomandă medicul de familie Frederick Hass. Ștergeți-l cu grijă, apoi împingeți ușor o bucățică de vată sterilă, răsucită, sub marginea ascunsă a unghiei. Vata va ridica puțin unghia, așa încât ea va crește peste țesutul în care sapă. Ștergeți bine împrejur cu un antiseptic, ca protecție împotriva infecției. Schimbați vata în fiecare zi, până când unghia a depășit locul cu necazul.

Nu tăiați un V. Nu încercați vechiul leac al gospodinelor de a tăia o pană în formă de V spre centrul unghiei de la picior, avertizează pedichiuristul Glenn Copeland. Acest truc nu va face marginile să crească spre centru, departe de marginea încarnată: unghiile de la picioare cresc numai de la pieliță în sus.

Lăsați picioarele să respire. Pantofii care nu se potrivesc pot fi și ei cauza unei unghii de la picior încarnate, în special dacă unghiile tind în mod natural să se curbeze. Evitați pantofii ascuțiți sau strâmți care apasă unghiile, avertizează dr. Levine. Purtați în schimb sandale sau pantofi cu botul lat. Și evitați ciorapii și colanții prea strâmți.

Tăiați unghiile drept. Nu vă tăiați niciodată unghiile de la picioare prea scurt, spune dr. Hass. Muiați-le întâi în apă caldă pentru a evita o posibilă crăpare, apoi tăiați-le drept, cu un cleștișor special. Nu tăiați niciodată o unghie de la picior în formă ovală, încât marginile să se curbeze către piele. Lăsați întotdeauna marginile exterioare paralele cu pielea. Și nu tăiați o unghie de la picior mai scurt decât vârful degetului; unghia trebuie să fie destul de lungă pentru a proteja degetul de presiunea și frecarea cu pantoful.

Reparați greșelile. Dacă accidental vă tăiați sau vă rupeți prea scurt o unghie de la picior, neteziți-o cu grijă la margini cu o spatulă cu șmirghel sau cu o pilă de unghii, atât încât să nu mai rămână colțuri care să penetreze pielea, spune dr. Hass.

Urticarii

18 soluții pentru calmarea dermatitelor de contact

Aproape oricine face urticarie dacă un timp pielea sa se află în contact cu materiale sau produse iritante. Mai ales dacă aveți o piele sensibilă puteți face dermatite de contact (altă denumire pentru eczemă) prin expunere la săpun, detergenți, înălbitori și solvenți. Rezultă roșeață, arsură, bășici, mâncărime, leziuni ale pielii și chiar pete sângerânde. Unele persoane fac o dermatită mult mai accentuată și prelungită ca răspuns la contactul cu anumite materiale inofensive pentru alții. Aceste persoane au dermatită alergică de contact, iar substanțele care o declanșează sunt cunoscute sub numele de alergene.

Alergenele cele mai des întâlnite sunt:

- nichelul, un metal folosit adesea la confecționarea ramelor, bijuteriilor ieftine și a cataramelor;
- cimentul care face priză lent;
- cosmetice, vopsea de păr și parfumuri;
- plante și flori ca daliile, primulele și crizantemele.

Aproape orice poate declanșa o urticarie, inclusiv alimentele și medicamentele (v. *Alergii*). Copiii cu istoric familial de alergii și piele sensibilă sunt deosebit de vulnerabili la urticarie. Dacă nu puteți identifica și îndepărta cauza alergiei, trebuie să vă prezentați la pediatru, la dermatolog sau la o cli-

nică de alergologie pentru teste specifice. Stabilirea cauzei declanșării unei urticarii poate fi deosebit de dificilă. Până atunci, iată câteva cauze și tratamente obișnuite ale urticariilor.

ALERGIA LA NICHEL

Nichelul se găsește în multe aliaje cu alte metale utilizate la confecționarea inelelor, a caracaselor de ceas, a colierelor și brățărilor. Bijuteriile de toată ziua sunt principala și cea mai frecventă cauză a reacțiilor la nichel. Însă alergia la nichel este ușor de diagnosticat, deoarece urticaria apare când nichelul ia contact cu pielea, spune dermatologul Ralph Daniel. De exemplu, puteți face urticarie la urechi dacă purtați cercei făcuți dintr-un aliaj ce conține nichel. Iată ce trebuie făcut.

Schimbați-vă bijuteriile. Multe femei au alergie la bijuteriile ieftine, ce conțin nichel. Dacă renunțați la aceste bijuterii, urticaria dispare, spune dr. Daniel.

Purtați aur. „Nu am auzit să fie nimeni alergic la aurul pur“, spune dermatologul Larry Millikan. Așadar, e timpul să înlocuiți vechile bijuteriile ieftine cu altele, din aur.

Nu transpirați când purtați nichel. Transpirația poate agrava dermatita la persoanele sensibile la nichel. Obiectele care conțin nichel pot da o senzație de mâncărime și înțepături după numai 20 de minute după ce au atins o palmă transpirată, deoarece căldura și umezeala dislocă nichelul din aliaje. Însă aceleași obiecte pot fi purtate ore întregi fără urmări dacă nu transpirați, spune dr. Daniel. Iată de ce trebuie să vă scoateți bijuteriile când intrați în sala de gimnastică.

FACEȚI *UN* SINGUR LUCRU

Evitați să vă scărpinați. Oricât de rea este mâncărimea, scărpinatul va răni pielea care suferă deja și va elibera histamine care vor accentua mâncărimea din momentul în care veți înceta să vă scărpinați. Rupeți acest cerc vicios: tăiați-vă unghiile scurt; dormiți cu mănuși de bumbac dacă noaptea vă scărpinați în timpul somnului; purtați haine răcoroase, din bumbac; faceți răcoare noaptea în cameră; folosiți pungi cu gheață pentru a amorți terminațiile nervoase iritate din pielea dvs.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

O urticarie care se întinde pe o suprafață mare a corpului poate fi un semn de boală infecțioasă, mai ales dacă se asociază cu febră și stare generală proastă. Adresați-vă medicului, în special dacă e vorba de un copil. S-ar putea să fie nevoie de antibiotice dacă există colecții purulente sau cruste aurii tipice pentru impetigo. Și alte boli de piele pot fi confundate cu dermatita de contact, precum psoriazisul, eczema atopică sau dermatita seboreică.

Mergeți la medic dacă aveți o urticarie care:

- nu dă semne de vindecare după 5–6 zile;
- apare după ce luați un medicament;
- apare la mai mult de 1 persoană dintre cei apropiați.

Purpura: „rash-ul meningitic". Purpura se manifestă prin mici pete roșii pe piele — peteșii de mici dimensiuni, care apar spontan. Uneori pot fi semn de septicemie cauzată de una dintre bacteriile (meningococii) responsabile de producerea meningitei. Dacă la un adult, dar mai ales la un copil apar brusc purpură sau peteșii de dimensiuni mai mari, asociate cu febră, somnolență, vomă, rigiditate a cefei sau durere de cap, prezentarea la medic este imperativă.

Testul paharului. Dacă bănuiți că urticaria dvs. este dată de purpură, apăsați un pahar de piele. *În cazul purpurei, roșeața nu diminuează.*

ALERGIA LA CIMENT

Este o cauză obișnuită a dermatitelor de contact. Vinovatul este un compus chimic numit cromat, care se găsește în ciment, vopseluri și în produsele antirugină. Constructorii, decoratorii și amatorii de bricolaj sunt toți expuși la cromat.

Purtați mănuși. Dacă nu puteți evita produsul, cel puțin opriți-l să vi se depună pe mâini. Purtați mănuși profesionale, rezistente la apă, pentru a împiedica cromatul să vă irite pielea.

Spălați-vă des pe mâini. Spălați-vă des pe mâini când lucrați cu ciment, pentru a fi siguri că nici un produs chimic nu vă rămâne vreme îndelungată pe mâini. Și pentru că spălatul frecvent usucă pielea, aplicați o cremă.

Folosiți bricheta. Și unele chibrituri conțin cromat, așa încât atingând capătul cu fosfor al chibritului vă puteți contamina degetele. Chiar păstrarea unei cutii de chibrituri în buzunar poate contamina buzunarul din interiorul

pantalonilor. Puneți mâna în buzunar și bingo! — ați făcut rost de o urticarie. Folosiți brichete sau mai bine lăsați-vă de fumat.

URTICARIA LA ADITIVI

Expunerea la conservanții și aromele folosite în cremele de mâini, loțiuni și alte produse cosmetice de îngrijire a pielii produce multor persoane urticarii. Detergenții de vase și produsele de curățenie pentru uz casnic, săpunurile, șampoanele și balsamurile de păr pot provoca și ele dermatite de contact.

Citiți etichetele. Dacă știți că un anumit aditiv vă dă reacții, citiți etichetele produselor cu atenție pentru a-l evita.

Fiți consecvenți. Identificați și folosiți numai produsele care nu vă provoacă neplăceri dermatologice, spune dr. Daniel. Dacă utilizați un anumit produs de curățat și faceți iritații, schimbați-l. „Dacă ați găsit altul, eficient și fără efecte nocive, rămâneți la el."

URTICARIA LA CAUCIUC

Adezivii chimici din produsele cauciucate, mai ales din mănușile de latex, pot provoca adesea reacții alergice și urticarii, inclusiv mâncărime, senzație de arsură și chiar leziuni în bandă. Ele sunt frecvente la persoanele care utilizează mănuși de cauciuc strâmte, ca personalul medical. Iată câteva sugestii care merită încercate.

Schimbați mănușile. Mănușile de cauciuc fără pudră pot fi mai puțin alergenice, dar puteți încerca mănușile de vinilin (sau alte variante sintetice).

Folosiți prezervative hipoalergenice. Iritațiile și durerile vaginale pot apărea la femeile alergice la cauciucul prezervativului (și lubrifiantul poate fi responsabil de aceste simptome). Și bărbații pot fi afectați de alergiile de acest tip, așa că este recomandabil să cereți prezervative hipoalergenice la farmacie.

Schimbați-vă tipul de lenjerie intimă. Lenjeria intimă poate declanșa alergii la cauciuc — este vorba de marginile elastice. Cumpărați numai lenjerie cu elasticul acoperit.

Verificați-vă pantofii. Multe cazuri de dermatite de contact alergice sunt provocate de ingredienții folosiți la fabricarea pantofilor, precum pielea,

anumite vopseluri, adezivii sau cauciucul. Deoarece atât de multe componente ale pantofilor pot declanşa această alergie a piciorului, înainte de a cumpăra alţi pantofi cereţi medicului un test de alergie pentru a putea determina alergenul.

URTICARIA LA PLANTE

Florarii, grădinarii şi persoanele care au observat că fac dermatite cu precădere toamna sunt, probabil, alergice la crizanteme. Pe vârful degetelor urticaria poate fi declanşată de atingerea bulbilor lalelelor sau ai zambilelor, în timp ce primulele pot cauza o urticarie localizată acolo unde a atins planta sau o urticarie generalizată („urzicare"). Lista potenţialilor alergeni din grădini este prea mare pentru a o rezuma aici, însă dacă faceţi o urticarie după grădinărit, în fruntea listei suspecţilor puneţi plantele.

Clătiţi-vă bine. După ce aţi atins o plantă cu potenţial alergen spălaţi-vă imediat cu apă. Dacă este posibil, ştergeţi aria respectivă cu spirt medicinal şi apoi clătiţi cu apă, spune dermatologul William Epstein.

Folosiţi ceea ce aveţi. Dacă nu aveţi spirt medicinal la îndemână, ca alternativă puteţi utiliza şerveţele umede sau şerveţele pentru copii.

Luaţi un medicament. Dacă începe o mâncărime care vă scoate din minţi, luaţi un antihistaminic oral, sugerează dermatologul Robert Rietschel. „Puteţi chiar să luaţi medicamentul dvs. uzual împotriva alergiei, dacă acesta este un antihistaminic", adaugă el.

Puneţi o compresă. Puneţi o compresă de bumbac muiată în apă rece peste o zonă de urticarie care vă mănâncă şi daţi drumul unui ventilator în apropiere ca să se răcorească, vă sfătuieşte dr. Rietschel. Efectul de răcorire şi evaporare acţionează ca loţiunea cu calamină. De asemenea, ar fi bine să treceţi o bucată de gheaţă peste zona afectată.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Pentru o compresă calmantă, faceţi un terci de ovăz şi păstraţi-l câtva timp la rece. Apoi vărsaţi-l într-un ciorap vechi şi stoarceţi bine pentru a îndepărta lichidul. Puteţi folosi acest ciorap drept compresă pentru urticarie câte 10 minute la fiecare 2 ore. Repetaţi până când simptomele încep să cedeze.

Vânătăi

7 idei de vindecare

Doar dacă vă împachetați în vată nu veți face niciodată o vânătaie. Dar puteți reduce riscul de a face vânătăi mari, și crește probabilitatea micșorării și vindecării celor care apar ocazional. Iată cum.

Răciți vânătăile. Folosiți un pachet înghețat pentru a trata orice contuzie care ar putea fi urmată de o vânătaie, vă sfătuiește traumatologul Hugh Macaulay. Puneți deasupra o pungă cu gheață sau un pachet cu legume congelate — învelit într-un prosop pentru a vă proteja pielea — cât mai repede posibil după producerea vătămării. Țineți gheața pe locul respectiv aproximativ 15 minute. Dacă bănuiți că va apărea un cucui în urma unei lovituri serioase, continuați tratamentul cu gheață la fiecare câteva ore în decursul primelor 24 de ore. Lăsați pielea să se încălzească în mod natural și nu puneți căldură între reprizele de aplicare a gheței.

LEACURI DIN CĂMARĂ

Păstrați în congelator cuburi de gheață conținând pătrunjel zdrobit mărunt, ca remediu rapid pentru vânătăi. Fitoterapeuta Sharleen Andrews-Miller face sugestia să puneți o legătură de pătrunjel și ¼ de cană de apă într-un blender. Transformați totul într-o pastă, umpleți pe jumătate lăcașurile pentru cuburile de gheață și introduceți cutia în congelator. Când aveți nevoie, puneți cuburile de gheață într-o bucată de pânză subțire și așezați-o pe vânătaie. Pătrunjelul este o plantă răcoritoare care diminuează inflamația și durerea, spune ea.

În plus, atunci când gătiți, nu trebuie decât să scoateți din congelator un cub cu pătrunjel dacă vreți să puneți puțin în supă sau în sos.

Răcirea contractă vasele de sânge, ceea ce înseamnă că în țesuturi se răspândește mai puțin sânge care să formeze o vânătaie. Un pachet rece are și avantajul că minimalizează umflarea și amorțește zona, astfel încât ea nu va fi tot atât de dureroasă ca în cazul unei vânătăi pe care nu s-a pus gheață.

După gheață, căldură. După 24 de ore folosiți căldură pentru a dilata vasele de sânge și a îmbunătăți circulația în zona respectivă, spune dermatologul Sheldon Pollack.

Țineți picioarele mai sus. Vânătăile constituie mici rezervoare de sânge. Sângele, ca orice lichid, curge de sus în jos. Dacă, după ce ați suferit o lovitură, stați mult în picioare sau așezat, sângele care s-a adunat într-o vânătaie se va prelinge în jos prin țesuturile moi și își va găsi alte locuri unde să se strângă într-o mică baltă.

Măriți cantitatea de vitamina C. Studiile arată că persoanele cărora le lipsește vitamina C din alimentație sunt mai predispuse la vânătăi. Vitamina C ajută la constituirea țesutului protector de colagen din jurul vaselor de sânge din piele, spune dr. Pollack. Fața, mâinile și picioarele conțin mai puțin colagen decât, să spunem, coapsele, astfel încât vânătăile din aceste zone sunt adesea mai închise la culoare, spune dr. Macaulay. De asemenea, cu vârsta ne pierdem capacitatea de a reînnoi colagenul: din acest motiv, persoanele mai în vârstă fac vânătăi mai ușor.

Creșteți aportul zilnic de vitamina C mâncând mai multe fructe și vegetale. Citricele, kiwi și tomatele sunt deosebit de bogate în vitamina C; cerealele vitaminizate și cartofii sunt de asemenea surse bune, spune medicul de familie Stephen Amiel. Amintiți-vă totuși faptul că vitamina C nu rezistă unei prelucrări îndelungate la cald și nici unei depozitări de lungă durată. Mâncați fructele și vegetalele proaspete, cât mai repede posibil după ce le-ați achiziționat și mai curând gătiți-le la microunde decât să le fierbeți.

Suplimentele de vitamina C (maximum 500 mg de 3 ori pe zi) sunt rareori necesare dacă aveți o dietă sănătoasă, spune dr. Amiel, însă dacă faceți ușor vânătăi și alte cauze au fost excluse, atunci încercați-le.

Atenție la medicamente. Persoanele care iau aspirină pentru a se proteja împotriva bolilor de inimă sau cele care iau anticoagulante vor constata că orice lovitură este foarte repede urmată de o vânătaie.

Steroizii ca prednisolul administrat oral o perioadă îndelungată pot cauza vânătăi; de asemenea, atenție la folosirea cremelor cu steroizi puternici pentru tratarea unei eczeme sau a unui psoriazis mai multă vreme decât este

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Unele vânătăi reprezintă un semn de boală. Așa că dacă faceți ușor vânătăi sau dacă nu vă dați seama de ce, spuneți-i acest lucru medicului. Unele dereglări hematologice pot provoca vânătăi inexplicabile. De asemenea, HIV/SIDA poate fi la originea apariției unor protuberanțe purpurii care par a fi vânătăi, dar care nu se vindecă, ci pur și simplu dispar.

Purpura hemoragică se manifestă sub forma unor puncte purpurii pe piele — vânătăi mititele care apar instantaneu. În mod ocazional, ele pot indica septicemia provocată de o bacterie (meningococul) ce poate fi și cauza meningitei. Dacă pe pielea dvs. sau pe cea a copilului apar spontan purpura sau vânătăi mai mari, îndeosebi asociate cu febră, somnolență, vomă, rigiditatea gâtului sau durere de cap, adresați-vă *imediat* medicului.

Testul paharului. Dacă suspectați o erupție că ar fi provocată de purpură, apăsați cu putere pe piele marginea unui pahar. În caz de purpură, erupția nu devine palidă.

recomandat și nu aplicați asemenea creme pe față, vă sfătuiește dr. Amiel. Steroizii conținuți în unele produse inhalante destinate tratamentului astmului și al febrei fânului ajung foarte rar în organism în cantități suficiente pentru a provoca vânătăi. Alte medicamente, ca antiinflamatoarele și antidepresivele, pot doar ocazional să inhibe coagularea sângelui sub piele și să provoace vânătăi mai mari. Alcoolicii și consumatorii înrăiți de droguri pot și ei să facă ușor vânătăi. Dacă luați un medicament care facilitează apariția vânătăilor, spuneți-i medicului.

Tratați vânătăile apărute tardiv. Nu este absolut necesar să vă loviți pentru a face o vânătaie. Dacă remarcați vânătăi după 1–2 zile de la efectuarea exercițiilor fizice, aplicați o compresă caldă pentru a stimula procesul de vindecare.

Vene varicoase

15 modalități de ameliorare a fluxului sangvin

Cei mai mulți oameni nu privesc varicele venoase ca pe o boală, ci le consideră doar o pacoste estetică. Nici vorbă de asta. „Persoanele cu varice au o boală, o boală cu impact estetic", spune venologul Brian McDonagh.

Venele albăstrui, dilatate, parcă pline de cocoloaşe şi rudele lor, aţişoarele venoase roşiatice răspândite în evantai sunt semnele vizibile ale bolii varicoase. Persoanele care suferă de varice ştiu bine că aceste vene prea vizibile sunt adesea însoţite de dureri şi oboseală a picioarelor. Însă această afecţiune nu este mortală, deci nu trebuie să intraţi în panică sau să daţi fuga la medic.

Varicele sunt foarte răspândite, şi la un moment dat o mare parte din populaţie va suferi probabil de această boală. Ele apar când venele superficiale se dilată din cauza sângelui care se scurge în ele din venele profunde, ale căror valve nu mai funcţionează. Aceasta se întâmplă din cauza gravitaţiei ori din cauza unei obstrucţii în segmentele superioare care creşte presiunea sângelui, sau din cauza unui blocaj (de obicei prin tromboză) în venele profunde. Varicele pot apărea la aproape orice vârstă, deşi sunt mai fercvente la vârste mai înaintate. Femeile însărcinate fac adesea varice, parţial din cauza schimbărilor hormonale şi parţial fiindcă în sarcina avansată uterul presează pe venele pelviene şi diminuează fluxul sangvin venos de la picioare spre pelvis.

Afecţiunea este probabil ereditară — dacă mama sau tatăl au varice, s-ar putea să apară şi la descendenţi. Şi tipul de activitate profesională poate contribui la apariţia varicelor — persoanele a căror muncă implică statul în picioare toată ziua au risc mare de a face varice, ceea ce la sfârşitul zilei le poate produce dureri în picioare. Persoanele cu un stil de viaţă sedentar sunt şi ele mai predispuse la a face varice decât persoanele active. Dacă aveţi vene varicoase, oricare ar fi motivul apariţiei lor, iată câteva sugestii venite de la specialişti.

Faceţi din gravitaţie un aliat. Venele picioarelor sunt cele mai susceptibile de a dezvolta varice, pentru că se află cel mai departe — şi mai în aval — de inimă. Le puteţi uşura munca făcând din gravitaţie un aliat. Este sim-

LEACURI DIN CĂMARĂ

În mod ciudat, o dietă bogată în fibre alimentare poate fi cheia prevenirii varicelor. Încordându-vă să puneţi intestinul în mişcare la defecaţie, veţi provoca o presiune destul de mare în venele gambelor. Cu timpul, această presiune stimulează dezvoltarea varicelor.

O dietă bogată în fibre alimentare poate stopa acest declin progresiv înainte de a fi prea târziu. Fibrele deplasează deşeurile alimentare de pe pereţii intestinului, previn încordarea la defecaţie şi, ca urmare, dezvoltarea venelor varicoase. Încercaţi să mâncaţi aproximativ 25 g de fibre pe zi din surse cum ar fi tărâţele, fasolea şi cerealele integrale.

FACEȚI UN SINGUR LUCRU

Încercați yoga, spune cardiologul John Clarke. Acest exercițiu de respirație yoga poate fi făcut fără o instruire prealabilă, nu prezintă nici un pericol și sunt șanse mari să ușureze disconfortul varicelor, susține el.

Întins pe spate, sprijiniți-vă picioarele de un scaun. Respirați încet și rar pe nas, respirație abdominală. Asta e tot. În timp ce gravitația împinge excesul de sânge din picioarele ridicate, inspirațiile profunde atrag atât aerul în cavitatea toracică, cât și sângele din tot corpul, inclusiv din picioare.

plu. Folosiți canapeaua, niște perne sau un scăunel pentru a vă ridica picioarelor deasupra nivelului șoldurilor atunci când vă dor, și disconfortul se va diminua, spune medicul de familie Dudley Phillips.

Purtați pantaloni medicinali. Aceștia pot părea pantaloni obișnuiți, însă conținutul lor ridicat de fibre elastice ajută la ușurarea afecțiunii. Ei opun rezistență tendinței sângelui de a stagna în micile vase de sânge superficiale, explică dr. Phillips. Datorită lor sângele este împins în venele mai mari din profunzime, de unde este mult mai ușor de pompat către inimă.

Sau cumpărați ciorapi elastici. Acești ciorapi speciali arată altfel decât cei obișnuiți. Sunt făcuți dintr-un material mult mai gros și mai rezistent. Acești ciorapi, vânduți în farmacii sau în magazinele de tehnică medicală, ajută mușchii gambelor să împingă sângele în sus prin presiunea concentrată în jurul gleznelor. Îmbrăcați-i înainte de a coborî din pat, dimineața. Ridicați picioarele în aer și trageți încet ciorapii pe ele; ciorapii nu ar trebui să vă strângă peste pulpe sau în regiunea inghinală. Purtați-i toată ziua.

Stați cu picioarele în aer. Dr. Phillips le sugerează persoanelor cu varice să combine forța gravitației cu ciorapii elastici, în următorul exercițiu: îmbrăcați ciorapii elastici, apoi întindeți-vă pe spate și ridicați picioarele drept în aer, sprijinindu-le de un perete. Păstrați poziția 2 minute. Acest exercițiu permite sângelui să părăsească venele umflate ale picioarelor și să se întoarcă spre inimă. Repetați exercițiul pe parcursul zilei, dacă se poate, ori de câte ori simțiți nevoia.

Înclinați-vă patul. Faceți gravitația să lucreze în favoarea dvs. pe tot parcursul nopții, ridicând partea dinspre picioare a patului cu câțiva centimetri, spune dermatologul Paul Lazar.

Notă: Dacă aveți istoric de boală cardiacă sau dificultăți respiratorii în timpul nopții, consultați un medic înainte de a modifica așezarea patului.

Purtați pantofi practici. Venele varicoase sunt suficient de neplăcute. Nu măriți durerea picioarelor purtând pantofi cu toc înalt.

Controlați-vă greutatea. Greutate corporală în exces înseamnă presiune mai mare asupra picioarelor. Păstrați-vă greutatea la un nivel cât mai scăzut și veți avea mai puține probleme cu venele umflate, spune dermatologul Lenise Banse.

Evitați hainele strâmte. Hainele strâmte, în special o curea de pantaloni prea scurtă sau pantaloni care vă strâng în zona inghinală, pot acționa ca o menghine și pot face sângele să stagneze în picioare, spune dr. Banse.

Încercați niște plante. Castanul sălbatic este unul dintre cele mai eficiente remedii naturale pentru varice, spune specialistul în medicină alternativă Douglas Schar. Luați extract de castane conform instrucțiunilor de pe etichetă de fiecare dată când vă puneți picioarele într-o situație stresantă, cum ar fi o zi întreagă de mers pe jos sau statul pe scaun pe durata unui zbor lung. Dacă aveți istoric de varice în familie, gândiți-vă că ar fi bine să luați extract de castane în mod regulat pentru a reduce riscul de a face și dvs. boala.

CÂND SĂ APELAȚI LA MEDIC

Dacă aveți varice, există situații în care ajutorul medical este justificat. Este important să consultați un medic dacă:

- aveți un cheag — zona în care se află este sensibilă și foarte dureroasă și se observă o umflătură roșie în venă, care nu scade nici dacă vă ridicați picioarele (v. *Flebite*);
- tăiați vena cu varice. Încecați să opriți fluxul sanvin și sunați la Salvare. Venele varicoase din jurul gleznei sunt mai predispuse la rupturi și sângerare. Sângerarea este mai periculoasă decât cheagul pentru că puteți pierde sânge foarte repede;
- aveți varice roșii;
- umflarea venelor vă împiedică diverse activități;
- pielea din jurul venelor varicoase se descuamează, se decolorează, are ulcere sau tendința să sângereze.

Mergeți la plimbare. Statul prelungit pe scaun sau în picioare poate cauza neplăceri ale picioarelor, pentru că sângele tinde să stagneze în ele. Un mic exercițiu fizic efectuat pe durata zilei, în mod special plimbarea, adesea poate preveni aceste probleme, spune chirurgul Eugene Strandness.

Hameiul vă poate rezolva problemele. Hameiul a fost folosit timp de secole pentru tratarea venelor varicoase la picioare ca și pentru hemoroizi, spune Schar. Când varicele vă dau de furcă, aplicați pe ele tinctură de hamei, care se cumpără din magazinele specializate, de 2 ori pe zi, dimineața și seara.

Găsiți alinare în apă. Când faceți duș, alternați apa rece cu apă caldă peste picioare, vă sfătuiește specialistul în medicină alternativă Mindy Green. Schimbați temperatura la intervale de 3 minute și repetați de 3 ori. Alternarea apă caldă cu apă rece pune sângele în mișcare prin dilatarea și contractarea vaselor de sânge.

Nu vă ascundeți după deget. Mare parte din disconfortul și durerea provocate de varice pot fi mascate de antialgice. Venele varicoase sunt o problemă care nu trebuie ignorată. Dacă ați încercat mai multe metode de rezolvare și nici una nu a mers, apelați la medic.

Zona zoster

13 sugestii pentru a combate durerea

Zona zoster, cunoscută în termeni medicali ca herpes zoster, este o erupție dureroasă, cu bășicuțe, provocată atunci când virusul latent al varicelei se reactivează brusc în celulele nervoase. Ea se instalează pe o arie limitată a pielii, în funcție de zona traversată de nervul afectat, dar provoacă o senzație de oboseală intensă, lipsă de putere și apatie.

Cu câteva zile înainte de apariția erupției s-ar putea să aveți o stare generală alterată și să descoperiți o arie delimitată, sensibilă, pe care să simțiți arsuri. Durerea poate fi severă până la a fi confundată cu un atac de cord atunci când nervul afectat deservește zona toracelui. Pe piept sau pe spate apar una sau mai multe pete roșii — mai rar pe față, pe brațe, picioare sau chiar în gură. Petele se transformă repede în bășicuțe numite vezicule. Ele apar întotdeauna doar pe o parte a corpului (dreapta sau stânga) și nu depășesc niciodată linia mediană.

Pentru că zona zoster este provocată de reactivarea unui virus latent în celulele nervoase ale persoanelor care au suferit odinioară de varicelă, erupția se poate repeta.

La unele persoane durerea poate persista mult timp după dispariția erupției. Această complicație, numită nevralgie postherpetică, își are originea în afectarea fibrelor nervoase. Poate fi foarte dureroasă și dificil de tratat.

Stresul, boala și un sistem imunitar vulnerabil se crede că sunt factorii care contribuie la declanșarea zonei zoster. Cei mai mulți bolnavi sunt adulți în vârstă: mai mult de 50 la sută din persoanele de peste 80 de ani dezvoltă această afecțiune deosebit de neplăcută și complicată. Este foarte important să vă prezentați la medic cât mai repede cu putință. Până atunci, iată cum vă puteți ușura starea.

STADIILE INCIPIENTE

Iată ce sfaturi vă dau specialiştii pentru zona zoster în stadii incipiente.

Luați analgezice. Aspirina şi ibuprofenul sunt antiinflamatoare şi vor fi eficiente.

Alegeți sunătoarea. Acest remediu natural poate ajuta la calmarea durerii şi are şi proprietăți antivirale, spune Sota Omoigui, medic specializat în controlul durerii. El recomandă ingestia a 200–300 mg de sunătoare de 2–3 ori pe zi până la calmarea durerii.

Încercați maitake. Maitake este o ciupercă cu proprietăți curative care creşte în Japonia. Acționează ca un puternic agent antiviral, prin stimularea sistemului imunitar. Cele mai multe persoane care contractează zona zoster sunt imunodeprimate, spune specialistul în medicină alternativă Douglas Schar. Maitake stimulează sistemul imunitar şi ajută la controlul virusului care provoacă zona zoster. Dr. Schar recomandă administrarea a 6 tablete de 300 mg pe zi pe durata erupției.

Luați lizină. Mai multe studii au arătat că aminoacidul lizină poate contribui la inhibarea răspândirii virusului herpetic, deşi nu toate studiile asupra lizinei au ajuns la această concluzie. Însă administrarea de lizină încă de la primele semne ale erupției nu strică, ba chiar poate ajuta, spune Leon Robb, specialist în controlul durerii.

Aminoacizii nu sunt recomandați bolnavilor de rinichi, cu afecțiuni ale ficatului, gravidelor sau mamelor în perioada de alăptare. Ca şi în privința altor suplimente de acest gen, nu există nici o garanție oficială a siguranței, purității sau eficienței lizinei. Surse alimentare bune de lizină sunt peştele, carnea de pui, brânzeturile, cartofii, laptele, drojdia de bere şi fasolea.

NE PUTEM MOLIPSI DE ZONA ZOSTER?

„Răspunsul este nu", spune medicul de familie Stephen Amiel. „Zona zoster este reactivarea propriei infecții anterioare cu varicelă. Deci nu puteți lua zona zoster de la cineva bolnav de varicelă sau zona zoster. Însă, dacă în copilărie nu ați făcut varicelă, atunci o puteți lua de la cineva cu zona zoster."

Varicela este o boală obişnuită la copii, însă extrem de neplăcută la adulți şi foarte periculoasă pentru fetus dacă o contractați în timpul sarcinii. Deci, dacă aveți zona zoster, avertizați-i pe cei care intră în contact cu dvs.

PENTRU BĂȘICUȚE

Odată bășicuțele apărute, există câteva metode pentru a obține ușurarea suferinței.

Nu faceți nimic. Lăsați bășicuțele în pace până când erupția se înrăutățește serios, spune dr. Robb. „Puteți încetini vindecarea dacă iritați pielea aplicând prea multe creme și unguente."

Răcoriți cu o compresă. Muiați un flanel sau un prosop în apă rece, stoarceți-l și aplicați-l peste zona afectată, spune dermatologul James Nordlund. „Cu cât este mai rece, cu atât vă veți simți mai bine."

Țineți la rece. Evitați orice vă poate încălzi pielea bășicată, spune dr. Robb.

Scufundați-vă într-o baie liniștitoare. Dacă aveți zona zoster la nivelul frunții, ignorați această recomandare. Dar dacă erupția este localizată mai jos de gât, ea poate fi utilă. Puneți o mână de mălai sau de făină de ovăz coloidal în apa de baie și scufundați-vă în ea, recomandă dr. Nordlund. Alinarea s-ar putea să fie de scurtă durată, dar o baie bună înainte de culcare combinată cu un analgezic v-ar putea ajuta să dormiți.

Adăugați sare. Dacă petele au devenit bășicuțe sau cruste, 1 cană de sare grunjoasă adăugată în apa de baie va grăbi procesul de vindecare.

Tratați infecția cu apă oxigenată. Dacă bășicuțele se infectează, încercați să le tratați cu apă oxigenată. Puteți cumpăra soluții de 6 sau 3 la sută din farmacii, ambele indicate pentru tratarea rănilor. Nu o diluați și strângeți bine capacul sticlei, spune dr. Robb.

ÎNGRIJIȚI-VĂ DUPĂ DISPARIȚIA BĂȘICUȚELOR

Dacă mai aveți dureri după dispariția bășicuțelor, iată ce trebuie să faceți.

Încercați să mâncați alimente foarte condimentate. Acestea vă pot ușura durerea. Ardeii iuți conțin capsaicină, o substanță despre care se crede că blochează producția de substanțe chimice care transmit impulsurile nervoase ale durerii între celulele nervoase. Presărați piper peste ouă, supe sau mâncăruri la cuptor, ori folosiți-l în marinate.

Dacă aveți simptome de zona zoster și erupția își face apariția, prezentați-vă urgent la medic, preferabil în primele 72 de ore. Aceasta deoarece medicamentele antivirale recomandate în tratamentul zonei zoster trebuie administrate la începutul bolii. Luate așa cum trebuie, aceste medicamente s-au dovedit eficiente în scurtarea acțiunii virusului, în grăbirea vindecării erupției și în ameliorarea intensității și a persistenței durerii.

S-a dovedit, de asemenea, că administrarea de medicamente antivirale în faza acută a erupției poate preveni sau ameliora nevralgia postherpetică, durerea care rămâne după vindecarea pielii. Amitriptilina, un antidepresiv folosit din ce în ce mai mult pentru diverse forme de nevralgie, poate fi eficace dacă s-a administrat din timp, și mai există câteva medicamente recomandabile. Dacă durerea de zona zoster este insuportabilă, prezentați-vă neîntârziat la medic. Nu este timp pentru stoicism. Faceți abstracție de disconfort și eliminați niște viitori ani de dureri.

Majoritatea persoanelor care fac zona zoster nu au afecțiuni de fond care ar putea-o declanșa, însă medicul de familie s-ar putea să vă supună la unele teste pentru a identifica eventuale cauze aflate la originea imunității scăzute.

Răcoriți cu gheață. Dacă mai aveți dureri după vindecarea bășicuțelor, puneți gheață într-o pungă de plastic și loviți pielea cu putere, spune dr. Robb.

Vorbiți cu cineva. La anumite persoane, durerile de lungă durată cauzate de zona zoster pot fi un indiciu al unei probleme de fond nerezolvate, spune dermatologul Jules Altman. Oare durerea nu vă distrage atenția de la altă suferință? Sau, oare, durerea nu atrage atenția celorlalți, de care aveți multă nevoie, asupra dvs.? Trebuie să vă gândiți la această eventualitate, spune el, și să o discutați cu medicul de familie.

Îndrumări

pentru utilizarea fără riscuri a plantelor medicinale, a vitaminelor și suplimentelor

Deși cele mai multe plante, vitamine și suplimente sunt în general sigure și nu provoacă decât în foarte rare cazuri efecte secundare, medicii sfătuiesc ca ele să fie folosite responsabil. În definitiv, fiecare dintre aceste produse are capacitatea de a provoca o reacție adversă. Atunci când sunt luate pentru a trata și preveni anumite boli, plantele, vitaminele și suplimentele trebuie privite ca medicamente și utilizate cu aceleași precauții. Numai faptul că sunt organice sau „naturale" nu le face intrinsec sigure pentru oricine, în orice ocazie. Amintiți-vă, de asemenea, că multe dintre ele sunt clasificate drept substanțe alimentare, nu medicamente. Fabricarea acestor produse, examenele clinice pentru atestarea eficacității și a siguranței lor, precum și ceea ce pretind campaniile de publicitate în privința efectelor avute nu se supun acelorași reglementări și controale care se aplică medicamentelor, cu sau fără prescripție medicală.

Dacă sunteți sub supraveghere medicală pentru o anumită afecțiune sau dacă sunteți sub medicație, este bine să vă consultați cu medicul înainte de a folosi plante și suplimente. Unele substanțe naturale modifică modul în care organismul absoarbe și procesează medicamentele. Mai mult, dacă sunteți însărcinată, dacă alăptați sau încercați să concepeți un copil, *nu* vă administrați singură nici un remediu natural fără consimțământul medicului sau al moașei.

PLANTE

Unele plante au un risc mai mare decât altele de a provoca reacții adverse anumitor persoane. Deși astfel de ocazii sunt rare, trebuie să cunoașteți aceste riscuri și să încetați administrarea unei plante atunci când v-a declan-

șat vreo reacție neobișnuită. Mai mult, niciodată să nu depășiți doza prescrisă — mai mult nu înseamnă mai bine.

Aloe *Aloe barbadensis* Poate încetini vindecarea rănilor; nu folosiți extern gelul pe o incizie chirurgicală. Nu vă administrați intern gelul, deoarece este un laxativ cu toleranță.
Arnica *Arnica montana* A nu se folosi pe o piele lezată.
Castan sălbatic *Aesculus hippocastanum* Poate interfera cu acțiunea altor medicamente, în special cu a celor care subțiază sângele, precum warfarina. Poate irita tractul gastrointestinal.
Creasta cocoșului *Cimicifuga racemosa* A nu se folosi dacă luați pilule contraceptive sau sunteți sub tratament cu hormoni de substituție.
Crețușcă *Filipendula ulmaria* A nu se administra dacă vă este contraindicată aspirina, deoarece principiul său activ, salicina, este înrudit cu aspirina.
Curcuma *Curcuma domestica* A nu se administra în caz că aveți aciditate ridicată la stomac sau ulcer, calculi biliari sau un canal biliar obstrucționat.
Echinacea *Echinacea angustifolia, E. purpurea, E. palida* Folosiți cu prudență produsele care conțin flori de echinacea dacă sunteți alergic la plante înrudite (crizanteme, ochiul boului). Dacă aveți o afecțiune autoimună, ca de exemplu lupus, cereți acordul medicului înainte de a o administra.
Ginkgo *Ginkgo biloba* A nu se administra concomitent cu antidepresive IMAO (inhibitor de monoaminooxidază), cu aspirină sau cu alte medicamente antiinflamatorii nesteroididiene, nici cu medicamente pentru subțierea sângelui precum warfarina. În doze mai mari de 240 mg de extras concentrat poate provoca dermatită, diaree și vărsături.
Ginseng american *Panax quinquefolius* Poate provoca iritabilitate. A nu se administra dacă aveți tensiunea arterială mărită.
Hidrastis *Hydrastis canadensis* A se evita dacă sunteți hipertensiv.
Lemn dulce *Glycyrrhiza glabra* A nu se administra dacă sunteți hipertensiv, dacă aveți probleme cu rinichi sau un nivel scăzut al potasiului în organism. A nu se lua zilnic mai mult de 4–6 săptămâni, deoarece folosirea excesivă poate duce la retenție de apă și la hipertensiune.
Mielărea *Vitex agnus-castus* A nu se folosi dacă sunteți sub administrarea pilulei contraceptive sau urmați un tratament hormonal de substituție.
Mir *Commiphora myrrha* Nu este apt pentru uz intern.
Mușețel *Matricaria recutita* În cazuri foarte rare, poate cauza reacții alergice când este administrat persoanelor cu alergii la plante înrudite (crizanteme, ochiul boului).
Ovăz *Avena sativa* A nu se administra în cazul bolii celiace.
Păducel *Crataegus oxycantha, C. laevigata, C. monogyna* Dacă aveți o

afecțiune cardiovasculară, nu îl administrați fără supraveghere medicală. Este posibil să aveți nevoie de doze mai mici din alte medicamente administrate, cum ar fi cele hipotensive. Dacă aveți hipotensiune provocată de probleme ale valvelor inimii, nu îl folosiți fără supravegherea medicului.

Pătrunjel *Petroselinum crispum* A nu se administra în cazul bolilor de rinichi, deoarece în doze terapeutice mărește fluxul de urină. Este lipsit de risc în salate sau în mâncare.

Psyllium (ispaghula) *Plantago ovata* A se administra cu cel puțin 250 ml apă și cu 1 oră după alte medicamente. A se evita în caz de constipație.

Salcie albă *Salix alba* Poate provoca iritații stomacale, în special în combinație cu alcoolul. A nu se administra în același timp cu aspirina.

Salvie *Salvia officinalis* Luată în cantități terapeutice, salvia poate amplifica efectele secundare sedative ale medicamentelor. A nu se administra dacă sunteți hipoglicemic sau urmați un tratament cu anticonvulsive.

Semințe de in *Linum usitatissimum* Luați întotdeauna semințele de in cu cel puțin 250 ml apă. A se evita în caz de constipație. Aceste indicații sunt valabile numai pentru semințe; uleiul nu cere precauții.

Sunătoare *Hypericum perforatum* A nu se administra împreună cu antidepresive sau cu alte medicamente prescrise de medic fără consimțământul acestuia; poate provoca fotosensibilitate: evitați să vă expuneți excesiv la lumina solară directă.

Urzică *Urtica dioica* Dacă aveți alergii, simptomele se pot înrăutăți; prin urmare, în primele zile nu luați mai mult de 1 doză pe zi.

Usturoi *Allium sativum* Nu luați suplimente de usturoi dacă sunteți sub administrarea unor anticoagulante sau înainte de a suferi o operație; usturoiul subțiază sângele și poate mări sângerarea.

Valeriană *Valeriana officinalis* A nu se administra împreună cu medicamente hipnoinductoare sau timoreglatoare, deoarece le poate amplifica efectele; întrerupeți folosirea dacă vă provoacă palpitații sau nervozitate.

Vetrice *Tanacetum parthenium* Mestecatul frunzelor verzi poate provoca iritații bucale.

SUPLIMENTE DE VITAMINE ȘI MINERALE

Deși efecte secundare serioase ale administrării de suplimente de vitamine și minerale nu apar decât excepțional, ele sunt posibile. Scopul acestor recomandări este de a vă ajuta să folosiți suplimentele într-un mod sigur și rațional. Dozele de vitamine și minerale prezentate mai jos cu litere *cursive* reprezintă dozele zilnice recomandate pentru un adult sănătos. Unele suplimente pot fi dăunătoare dacă sunt administrate în doze mari.

Biotină *100–200 mcg* Sursele alimentare sunt de obicei suficiente.
Calciu *700 mg* Dacă depășiți 1500 mg pe zi, pot apărea efecte secundare serioase, ca, de exemplu, afecțiuni ale rinichilor. Pentru o absorbție optimă, evitați să luați mai mult de 500 mg într-o singură repriză. Dacă aveți peste 50 de ani, căutați o formulă care să conțină și vitamina D, fiind posibil să aveți nevoie de o cantitate de vitamina D mai mare decât cea prezentă într-o multivitamină.
Cupru *1,2 mg* Sursele alimentare sunt de obicei suficiente. Nu depășiți 1 mg de cupru zilnic din suplimente. Pentru o absorbție optimă, optați pentru cele care conțin sulfat de cupru sau sulfat cupric.
Magneziu *300 mg pentru bărbați, 270 mg pentru femei* Sursele alimentare sunt de obicei suficiente. Cereți sfatul medicului înainte de a începe să luați suplimente, indiferent de cantitate, dacă aveți afecțiuni ale inimii sau ale rinichilor. Administrarea a mai mult de 400 mg pe zi poate provoca diaree.
Niacină (vitamina B_3) *17 mg pentru bărbați, 13 mg pentru femei* Dozele mari de niacină (17 mg în suplimente sub formă de acid nicotinic; 500 mg în suplimente sub formă de nicotinamidă) pot provoca afecțiuni ale rinichilor și trebuie administrate numai sub supravegherea medicului.
Vitamina A *700 mcg pentru bărbați, 600 mcg pentru femei* Sursele alimentare sunt de obicei suficiente. Dacă depășiți 1500 mg pe zi există riscul de dureri de cap, vedere dublă, somnolență sau oboseală, greață sau vomismente. Nu luați vitamina A dacă sunteți însărcinată sau dacă încercați să concepeți un copil, deoarece poate dăuna fetusului.
Vitamina B_6 *1,4 mg pentru bărbați, 1,2 mg pentru femei* Administrarea a mai mult de 200 mg pe zi de-a lungul unei perioade lungi poate provoca deteriorarea (reversibilă) a nervilor.
Vitamina B_{12} *1,5 mcg* A nu se depăși 2 mg pe zi. Administrați împreună cu acid folic, pentru a îmbunătăți absorbția.
Vitamina C *40 mg* (*80 mg pentru fumători*) Administrarea a mai mult de 2 000 mg pe zi poate provoca diaree. Divizați dozele mari (nu mai mult de 1000 mg) în cursul unei zile.
Vitamina E *4 mg pentru bărbați, 3 mg pentru femei* Nu depășiți 540 mg pe zi. Deoarece acționează ca un subțiant al sângelui, cereți acordul medicului înainte de a vă administra vitamina E dacă luați și aspirină sau alt medicament pentru lichefierea sângelui, precum warfarina. Preferați forma naturală (d-alfa-tocoferol) celei sintetice (dl-alfa-tocoferol).
Zinc *5,5–9,5 mg pentru bărbați, 4–7 mg pentru femei* Nu depășiți 25 mg zilnic decât în cazurile recomandate de medic. Administrarea îndelungată a mai mult de 25 mg pe zi poate provoca o scădere a imunității, poate micșora nivelul colesterolului „bun“ și cauza greață, vomismente, diaree sau anemie.

ALTE SUPLIMENTE

Există puține raportări de efecte adverse ale suplimentelor, mai ales în comparație cu medicamentele de sinteză, iar producătorii de suplimente sunt obligați prin lege să ofere informații pe etichetele produselor asupra dozajelor sigure pentru categorii de persoane și de vârstă. Trebuie să știți că doza și concentrația variază semnificativ de la un produs la altul. De asemenea, că există foarte puține studii asupra siguranței sau a efectelor pe termen lung ale multor suplimente recente, și că anumite suplimente pot agrava boli deja instalate sau pot provoca reacții alergice. Administrați suplimentele alimentare împreună cu mâncarea pentru o mai bună absorbție și pentru a evita iritarea stomacului, doar dacă nu vi s-a recomandat altfel. Nu le luați niciodată ca substituenți ai unei diete sănătoase: suplimentele nu oferă beneficiile nutriționale ale alimentelor.

Bromelaină Evitați-o dacă luați aspirină sau anticoagulante (medicamente care subțiază sângele). De asemenea, nu o luați dacă sunteți alergic la ananas.
Cărbune activat Poate interfera cu absorbția medicației orale sau a altor suplimente dacă nu le luați la măcar 2 ore distanță unele de altele. Nu vă administrați mai mult de 4 000 mg pe zi: poate cauza deranjamente gastrice, diaree, constipație sau vomă, poate înnegri dinți și provoacă scaune dureroase.
Coenzima Q10 Evitați-o dacă sunteți însărcinată sau alăptați. Consultați-vă medicul dacă doriți să luați coenzima Q10 și sunteți în tratament cu anticoagulantul warfarină. Efectele secundare — greață sau arsuri și dureri de stomac — sunt rare și pot fi prevenite prin administrarea coenzimei în timpul mesei.
Curcumină Poate provoca arsuri la stomac.
Lizină Evitați-o în timpul sarcini și alăptării. Nu o luați odată cu arginină (folosită în tratamentul anginei), căci lizina contracarează efectele argininei.
Quercetină Dozele peste 1000 mg dilată vasele sangvine și subțiază sângele. Evitați-o dacă aveți risc de hipotensiune sau probleme de coagulare a sângelui.
SAM (S-adenozin-metionină). Poate crește nivelul sangvin al homocisteinei, un factor de risc pentru boala cardiovasculară. Persoanele care suferă de tulburare afectivă bipolară nu ar trebui să ia SAM.
Ulei de pește Nu îl luați dacă aveți o boală de sânge, hipertensiune necontrolată, alergie la orice fel de pește sau dacă luați anticoagulante (medicamente care subțiază sângele) ori aspirină în mod regulat. Uleiul de pește crește timpul de sângerare, putând duce la epistaxis (sângerări nazale) sau contuzii care apar cu ușurință; mai poate provoca deranjamente stomacale, eructații și flatulență. Diabeticii ar trebui să evite uleiul de pește pentru că în doze mari crește glicemia. Uleiul din ficat de cod este printre cele care

trebuie evitate în mod special: conține doze foarte mari de vitamina A, care poate da dureri de cap, iritații ale pielii și probleme hepatice. Femeile însărcinate ar trebui să evite toate suplimentele care conțin vitamina A.

Combinații de evitat

Ghidul de mai jos vă poate ajuta să evitați combinarea medicamentelor obișnuite cu plante, suplimente și alimente care pot provoca probleme. Atenție, lista nu este exhaustivă. Dacă luați alt medicament pentru oricare dintre afecțiunile următoare, cereți opinia medicului sau a farmacistului asupra interacțiunilor posibile. Pentru a fi sigur că totul este bine, enumerați-i toate medicamentele, preparatele din plante sau alimentele pe care le utilizați în scop terapeutic.

Alergii. Dacă luați antihistaminice sau hidroxizin, **evitați** plantele sedative ca pasiflora sau valeriana: pot amplifica efectul sedativ al medicamentelor.
Angină pectorală. Dacă luați beta-blocante, **evitați** ghimpele și fumărica. Pot crește efectul medicamentului.
Anxietate. Dacă luați hipnotice și sedative ușoare, **evitați** ciuboțica cucului, vâscul și yohimbe: pot crește efectele acestor medicamente. De asemenea, **evitați** plantele sedative ca pasiflora, gura lupului și valeriana: pot crește efectele sedative ale medicamentelor.
Arsuri la stomac *provocate de refluxul acid.* **Evitați** plantele care conțin mentol ca menta: vă pot înrăutăți refluxul.
Astm. Dacă luați teofilină, **evitați** cărbunele sau guarana: scad efectul medicamentului; **evitați** sunătoarea: poate scădea nivelurile sangvine ale medicamentului; **evitați** ephedra: intensifică efectul medicamentului.
Boli autoimune sau *boli inflamatorii ca tendinita ori alergii sau astm.* Dacă luați aspirină sau alte antiinflamatoare nesteroidiene, **evitați** ginkgo biloba: poate crește efectul anticoagulant al medicamentelor.
Constipație. Dacă luați laxative, **evitați** aloe, cascara sagrada, pătlagina, rubarba, siminichia și ștevia: și ele pot avea efect laxativ.
Contracepție orală. Dacă folosiți pilule sau plasturi cu estrogeni, **evitați** sunătoarea: poate reduce eficiența contracepției.
Dependență de nicotină. Dacă luați medicamente care conțin nicotină, **evitați** creasta cocoșului: crește efectul medicamentelor.
Depresie. Dacă luați antidepresive ISRS (inhibitori selectiv serotonin), **evitați** plantele care au efect asupra sistemului nervos sau asupra dispoziției:

pot crește efectele medicamentelor și pot provoca sedare excesivă, letargie sau confuzie. Dacă luați antidepresive IMAO (inhibitori de monoaminooxidază), **evitați** ghimpele, ardeiul iute, galantamina, ginkgo biloba, ginsengul și tonka: pot crește efectul medicamentelor sau provoca reacții toxice.

Dureri. Dacă luați aspirină, **evitați** ginkgo biloba, castanul sălbatic, plopul și perișorul: pot subția prea mult sângele.

Dureri de cap sau *oboseală.* Dacă luați medicamente care conțin cofeină, **evitați** creatina: scade efectul medicamentelor. De asemenea, **evitați** ginsengul asiatic, ephedra, guarana, yerba maté și yohimbe: cresc foarte mult anxietatea, insomnia, tensiunea arterială și ritmul cardiac.

Epilepsie. Dacă sunteți în tratament cu carbamazepină sau fenitoină, **evitați** sunătoarea: scade nivelurile sangvine ale medicamentelor.

Hipercolesterolemie. Dacă sunteți în tratament cu inhibitori de HMG-CoA reductază sau statine, **evitați** sucul de grep: poate inhiba enzimele intestinale care ajută organismul să absoarbă aceste medicamente.

Hipertensiune arterială. Dacă sunteți în tratament cu diuretice, **evitați** buchu, mătasea de porumb, păpădia, strugurii ursului și coada șoricelului: sunt diuretice și pot crește efectul medicamentelor.

Hipertensiune arterială sau *insuficiență cardiacă congestivă.* Dacă sunteți în tratament cu blocante ale canalelor de calciu, **evitați** sucul de grep: crește absorbția acestor medicamente. Dacă luați orice blocant al canalelor de calciu sau inhibitori ai enzimei de conversie, **evitați** cele mai multe remedii din plante: pot altera efectele medicamentelor.

Infarct miocardic, *fibrilație atrială, tromboză venoasă, embolie pulmonară* sau *accident vascular cerebral.* Dacă sunteți în tratament cu anticoagulante, **evitați** remediile din plante. Dacă aveți oricare dintre aceste boli, nu trebuie să luați nimic — nici măcar suplimente — înainte de a vă consulta cu medicul.

Insuficiență cardiacă congestivă sau *fibrilație atrială.* Dacă sunteți în tratament cu glicozide cardiace ca digitoxina sau digoxinul, **evitați** cele mai multe medicamente pe bază de plante, deoarece aceste afecțiuni nu sunt compatibile cu automedicația: nu luați nimic fără consult de specialitate.

Menopauză. Dacă sunteți în tratament cu etiniestradiol, estrogeni combinați sau estradiol, **evitați** grepul: crește absorbția medicamentelor. Dacă sunteți în tratament cu estrogeni combinați, **evitați** plante ca trifoiul roșu, care conțin izoflavone: pot provoca supraîncărcare hormonală.

Nevralgie. Dacă sunteți în tratament cu carbamazepină, **evitați** sunătoarea: scade nivelul sangvin al medicamentului.

Tuse. Dacă sunteți în tratament cu codeină, **evitați** plantele cu tanin, ca strugurii ursului, ceaiul negru sau verde și ceaiul din frunze de zmeur: pot inhiba absorbția medicamentului.